

ગર્ભપોષણ અને સૂવાવડ.

શુભરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી.

કિર્મીત દસા ગ્રામ.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૬૧૮-૩૮૮ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ગાંધીજીનાં પત્રો

વિષય ૬૫૪.૩

બાઈ મોઘીબાઈ રામજી હળજી અન્નમાળા, કુન ૧ લો.

ગર્ભપોષણ અને સૂવાવડ.

રચનાર

ડૉ. ધનજીભાઈ હારમસજી મહેતા,

એલ. એમ. એન્ડ એસ.

રાજ્યરત્ન મેડીસલ વડોદરા રાજ્ય, આનરરી લાઇફ, મેગ્ગર, લેકચરર
એન્ડ એકઝામીનર સેટ એન્ડ એગ્રીયુલેસ એસોસીએશન, મેગ્ગર
લીમ્ડ એન્ડ મર્સી અને એલ.યુ.પી.એન્ડ.વડોદરા

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી તરફથી

હીરાલાલ ત્રીલોચનદાસ પારેખ બી. એ,

આસિ, સેક્રેટરી—અમદાવાદ.

આવૃત્તિ ૩ જી.

નકલ, ૫૦૦.

સ વત ૧૯૮૧.

સન ૧૯૨૪

કિંમત દશ આના.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
ગુજરાતી કોંપ્યુટર સંગ્રહ
૧૧૮૩૮

(અથ સ્વામિત્વના સર્વ હક ગ્રંથ સોસાયટીને સ્વાધીન છે)

ધી 'ગુજરાત' પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં શા. મોમલાલ મંગળદાસે છાપ્યું
કે પાચકુંવા, ચાગરતા—અમદાવાદ

બાઇ મોંઘીબાઇ રામજી ઇબજી ગ્રન્થમાળા કુંડનો

ઉપોદ્ધાત.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ

ગુજરાતી કૉપીરાઇટ સંચાલક

મુખ્યના સ્વર્ગવાસી શેઠ મુળજી ખટાકીના વિધવા બાઇ મીઠા-
બાઇએ તેમની સ્વર્ગવાસી લાલ્લેજ બાઇ મોઘીબાઇના સ્મારક માટે
સન ૧૯૦૧ ની સાલમા મુખ્ય પોર્ટ્રેસ્ટના બાન્ડ રૂ. ૨૦૦૦) જે
હજરના ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી હસ્તક સોખ્યા છે તેના વ્યાજ-
માથી ઇનામ આપીને સ્ત્રી કેળવણી, તથા હિંદુ સંસાર સુધારાના
વિષયો ઉપર પુસ્તકો લખાવવામા આવે છે તે પ્રમાણે “બાઇ મોઘીબાઇ
રામજી ઇબજી ગ્રન્થમાળા કુંડ” ના નામથી આજ સુધીમા નીચે પ્રમાણે
પુસ્તકો રચાવી સોસાયટીએ પોતાના ખર્ચે પ્રસિદ્ધ કર્યા છે —

- ૧ ગર્ભપોષણ અને સૂવાવડ . . . ૦-૧૦-૦
- ૨ હિંદુ સંસારમા મોટી ઉમ્મરની સ્ત્રીઓની કેળવણીમા થતી
અડચણો, તે દૂર કરવાની જરૂર તથા તેના ઉપાય ૦-૮-૦
- ૩ સ્ત્રી પોઠાર ૦-૪-૦
- ૪ સદ્ગુણી સ્ત્રીઓ. ૦-૪-૦
- ૫ હિંદુ વર્ણવ્યવસ્થા-શાસ્ત્રાધારે (લખવા સોપી છે) .
- ૬ સખીને પત્ને ૦-૪-૦

પ્રસ્તાવના.

આ જગતનો ક્રમ નિયમિતરીતે ચાલુ રહેવાને માટે આ પુસ્તકમાં લખેલા વિષયની કેટલી બધી જરૂર છે તે વિષે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી, છતાં કેટલા માણસો આ બાબત બેઠાએ તેટલી ગંભીરતાથી વિચાર કરે છે વાં ? આપણી સ્ત્રીઓમાં એ બાબતના સંબંધમાં કેટલી બધી અજ્ઞાનતા છે ? કેટલા કાળજરા જીવો એ અજ્ઞાનતાને લીધે આપણુ દેશમાં દર વર્ષે ખરબાદ જાય છે ? કેટલા બધા બાળકો એજ કારણથી દુખી દહીં જીવણી ભોગવે છે ? કેટલીક સ્ત્રીઓ એજ કારણને લીધે જન્મ સુધી કષ્ટ પામે છે ? આ બાબતના દુખને અનુભવ ઘણાખરા માણસોને વધતો ઓછો મળેલોજ હોય છે માટે આ અજ્ઞાનતા બને તેટલી દૂર કરવાની દરેક સમજી માણસની ફરજ છે સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત એટલી બધી અવ્યવસ્થાવાળી છે કે તેમાં ઘણો સુધારો થવાની જરૂર છે એજ ઉત્તમ હેતુથી આપણા માયાળુ રાજકર્તાઓ તરેહવાર ઉપાયો થોળે છે નામદાર મહારાજ સયાજીરાવ ગાયકવાડે પોતાના રાજ્યમાં ઠેકઠેકાણે સ્ત્રી કેળવણી આપવાનું શરૂ કર્યું છે તે આવી અજ્ઞાનતા દૂર કરવાના હેતુથીજ છે તેઓશ્રીએ એજ ઉમદા ધોરણુ ધ્યાનમાં રાખી થોડા વખત ઉપર ગુજરાતી અને મરાઠી સ્ત્રીઓની તનદુરસ્તીની તુલના બાબત રિપોર્ટ કરવા એક કમિટી નીમી હતી, અને તેજ નેક હેતુથી ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટીએ આ નાનું પુસ્તક પ્રકટ કરાવ્યું છે આ બાબત પ્રથમ એકાદ બે પુસ્તકો ગુજરાતી ભાષામાં રચાયા છે, પરંતુ દિવસે દિવસે પ્રસૂતિ વિષામાં, બીજી વિષાઓની માફક સુધારાવધારા થતા જાય છે તે ઉપરથી બીજી પુસ્તક રચવાની ખાસ જરૂર હતી, એમ મને એકાદ વર્ષથી વિચાર થયા કરતો હતો. તેટલામાં સોસાયટીએ તેવી માગણી કરવાથી તેમની મરહુમાનુસાર આ પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે. તો તે જનમંડળને ઉપયોગી થઈ પડશે એવી ઉમેદ રાખું છું.

પુસ્તકમા કેટલેક ઠેકાણે એકજ ખાખત એકથી વધારે વાર
વર્ણવેલી કદાચ માલમ પડશે, પરતુ તેમ કરવાની જરૂર હોવાથી
જાણી જોઈને રહેવા દીધી છે

મારા બીજા પુસ્તકોની માફક આ પણ લોકસેવા બબ્બવામા
સાધનભૂત થશે તો તેમાજ હું મારા શ્રમની સાર્થકતા માનીશ

અમદાવાદ
તા. ૨૦ મી મે ૧૯૦૬

}

ધનજીભાઈ હા. મહેતા.

અનુક્રમણિકા.

પ્રકરણ	વિષય	પૃષ્ઠ
૧ છુ	સ્ત્રીના ગુણ ભાગોની દ્રુક સમજણ (વસ્તિદેશ, યોનિ, ગર્ભાશય, અડનળિકા, અટકાવ) ...	૧
૨ જી	પૂરા મહિનાના છોકરા બદલ ટેક હાકીકત ..	૧૨
૩ જી	ગર્ભ ધાગણ કયાની નિશાનીઓ તથા મુદત ,	૨૧
૪ યુ	ગર્ભવતી સ્ત્રીની તનદુરસ્તી જાળવવાના નિયમો	૩૨
૫ મુ	ગર્ભ રહેવાથી થતા રોગો	૪૨
૬ કું	કનૃવાવડ	૬૯
૭ મુ	પ્રસૂતિ માટે રખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત , .	૮૧
૮ મુ	ખાળકની માવજત	૧૦૮
૯ મુ	પ્રસૂતિ પછીની માવજત .	૧૪૭
૧૦ મુ	આકસ્મિક ભયાનક પ્રસંગોની માવજત	૧૬૩
૧૧ મુ	સૂવાવડની માવજત કરવાની આપણી રીત, તેની ખુબીઓ તથા ખામીઓ	૧૬૮

ગર્ભપોષણ અને સુવાવડ.

પ્રકરણ ૧ લું.

સ્ત્રીના શુદ્ધ ભાગોની ટુંક સમજણ.

સુવાવડ વખતે સ્ત્રીઓને જે મકટો વેડવા પડે છે અને ઘણા બોખામાથી પસાર થવું પડે તે તનુ મૂળ કાગળ ઘાતુ કરી તેના અદરના ભાગોમા કંઈને કંઈ ગેકાણું કે મકડામણનું હોય છે અથવા બાળકનું માથું બેઘએ તેના કગતા પ્રમાણમા વસાઈ મોટું હોવાનું હોય છે એ ઉપરથી સેહેજ સમજાશે કે તે ભાગોની ખનાવટનું થાડુંક જ્ઞાન જરૂરનું છે.

કમ્મર અને જાગોની વચ્ચે હાડકાનો એક ઉડી કુંડી જેવો ભાગ આવેલા છે, તેને વસ્તિદેશ કહે છે બે બાજુએ પાના આકારના બે હાડકા અને વચ્ચે પૂઠનું હાડકું મળી એ ભાગ બનેલો છે એ પાના જેવાં હાડકાને ઉપરે છેડે એક જાડી ડોગ હોય છે, તે કમ્મરની નીચે બેઠે બાજુએ હાથ મૂકતા આપણને જે ઠાઠા જેવું માલમ પડે છે તેજ છે એ કોરને આગલે છેડે અડેકો ઢેકો નિકળી આવેલા હોય છે અને તેની નીચે અડેકો ખાંચો આપણને જાણના કાતરને ખડાગને છેડે હાથ લગાડતા માલમ પડે છે ડાબી બાજુના ઢેકાથી જમણી બાજુના ઢેકા સુધી માપતા નવથી દશ ઇંચ થાય છે અને બેઠેકોગેને વચ્ચે ભાગેથી માપ લેતા અગીઆર ઇંચ થાય છે આ માપો જાણવાની અગત્ય એટલા માટે છે કે તે ઉપરથી વસ્તિદેશના બધારણમા કંઈ જાતની ખોટાપણું છે કે ઠેમ અને તેથી સુવાવડ વખતે કંઈ અડચણ આવવા ન ભવ છે કે ઠેમ તે આપણને સમજાય છે.

પૂઠનું હાડકું, એ પાના જેવા હાડકાની અદર છીડી હોડી બેનાડી હોય તેવી રીતે આવેલું છે અને તેમા આગલે ભાગે આપણી હથેલીની

માફક ખાડો પડેલો હોય છે આપણા ભુજને પડને પાંચે હોમો રહેવા દઈ કળામને છતી ગળી કોણીમાથી છેક વાળી દઈએ અને હાથના પોચાને નીચે સટકતો ગહેવા દઈએ ત્યાં જ સ્થિતિમા આપણી હથેલી દેખાય છે તેવીજ સ્થિતિમા એ પૂઠના હાડકાનો આગવો ભાગ હોય છે

એ હાડકાને કિપલે છેડે ખગડાની કંગોડ વળગેલી હોય છે અને તે બેના બેડાણથી બનતો ખુણો જગક આગળ નિકળી આવેલો હોય છે એ આ ભાગ ઘણુંજ આગળ નિકળી આવેલો હોય છે તે નૃવાવડમા બાળકનું માથું અવતરતા બહુ મૂકેલી પડે છે

પૂઠના હાડકાને નીચે છેડે એક નાનું પૂછડી જેવું હાડકું હોય છે, અને તેની અણી ગુનાને પાછલે ભાગે આગળી સળાડતા આપણને માસમ પડે છે. આ હાડકું સૂવાવડ વખતે આશરે એક ધડ અટલું અથવા તેથી પણ વધારે પાછળ હઠે છે અને તેથી બાળકનું માથું અવતરવા મટે માર્ગ મોકળો થાય છે ઘણી મોટી ભ્રમરે પહેલ વહેલી સૂવાવડ થાય તો આ હાડકું અટલું મહેસાઈથી હઠી શકતું ન હોવાને લીધે સ્ત્રીને બહુ ઠપ થાય છે

વસ્તિદેશને નીચલે ભાગે બે બાજુ ગોળ દેઠા હોય છે, તે બેઠકના દેઠા છે આપણે બેનીએ છીએ ત્યાં શરૂગ્ને બેઠો ભાર એ દેઠા ઉપર આવે છે એ બે દેઠા ઉપરથી મજબૂત માસના લોચાઓ નિકળી પૂઠના હાડકાના હથેલી જેવા પોચા ભાગ ઉપર ગઈ વળગેલા હોય છે એ લોચા સંકોચાઈ નૃવાવડ વખતે બાળકના માથાને આગળ પાડે છે

આપણે આગળ રહી ગયા કે વસ્તિદેશનો આકાર કુડીના જેવો છે એ કુડીના બે ભાગ હોય છે કિપલો ભાગ પહોળા અને છાછરો હોય છે તેને બેંડો પ્રદેશ કહીશું નીચલો ભાગ સાકરો અને વાકદાર હોય છે, તેને બેંડો પ્રદેશ એવું નામ આપીશું સૂવાવડ વખતે જ્યાં સુધી બાળકનું માથું ખોટા પ્રદેશમાં હોય છે ત્યાં સુધી તે તે ગમે તેમ હલ્લાવી શકાય છે પણ એકવાર ખરા પ્રદેશમાં તે દાખલ થયું કે, તમારે તે મજબૂત પડડાઈ બંધ છે એટલે સ્ત્રીના ગુલ્મ ભાગની અદર આગળી મૂકી બેંડો તે હાડકું માસમ પડત નથી એ બેંડો પ્રદેશ વાડફ રહેવાથી અને તેની પરોળાદમા

જૂદે જૂદે ઠેકાણે વધઘટ હોવાથી સૂવાવડ વખતે બાળકનું માથું એકદમ સીધું નીચે ઉતારીને ન આવતા પ્રથમ પાછલી તરફ ઉતારી, પછી આગળી તરફ વળી ઠેકઠું સ્ક્રુની માફક પેચ લઇને બહાર પડે છે.

વસ્તિદેશના બધારણુમા ઘણીવાર ખોડખાપણુ હોવાથી સૂવાવડ વખતે ઘણી હરકત પડે છે સૂવાવડ શરૂ થતાજ જો તે માથમ પડી આવે તો ડાકેટરની મદદ વેળાસર લેવાથી મા અને છોકરૂં, બન્નેનો અથવા નિદાન માનો જીવ બચાવી શકાય છે તેમ ન થાય તો બન્નેનો જીવ જોખમમા આવી પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ ઘણીવાર તે ખરબાદ બન્ય છે, કારણ કે એકવાર ગર્ભાશય બાળકના શરીર ઉપર મજબૂતીથી સકોચ બન્ય છે તેથી કોઇ પણ જાતની શસ્ત્રક્રિયા કરવી અનિશ્ચ મુશ્કેલ થઈ પડે છે માટે એ બાબત વિષ થોડુંક જાન અવશ્ય હોવું જોઇએ.

એ ખોડખાપણુ નિચલી નિશાનીઓથી પાગળી ગકાય છે —

- ૧ નિકળી આવેલી ખુધ
- ૨ વાકાચૂકા અથવા એક લાખા અને બીજો ૨ કો એવા પગ
- ૩ છાતીની ખડોળતા
- ૪ દીલું, આગળ ચૂકી પડતું પેટ
- ૫ અતિશય ઠોંગણુ હાડ

એ સિવાય જો સ્ત્રી નાનપણુમા દાન આવતી વખત બહુ હિંગન થઈ હોય અથવા ચાલતા બહુ મોડી શીખી હોય તો વસ્તિદેશના બધારણુમાં કંઈ ખામી હોવાનો સંભવ હોય છે વળી કાંઈ સ્ત્રીને પ્રથમની સૂવાવડમા બહુ કષ્ટ વેઠવું પડ્યું હોય અથવા મૂંઝેલું છોકરૂં જન્મ્યું હોય તો પણ ઉપલી જાતની ખોડખાપણુ હોવી જોઇએ એમ સમજવું.

એ સિવાય સૂવાવડી સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગમા આગળી મૂકી તપાસતા બાળકનું માથું આગળીને ન અડે અથવા તે માથું મહેલાઈથી હાંમે કિવા છોકરૂં આડું આવેલું માન્ય પડે અગર વીરુ શરૂ થયા પછી બહુ જીજ વખતમા પાણી વહી બન્ય તો વસ્તિદેશના બધારણુમા કંઈ ખોડ છે એમ સમજવું વળી ગુહ્ય ભાગમા આગળી મૂકતા કંઈ કરણ ગાઠ અથવા મોઝા

જેવું અદરની ખાબુ માલમ પડે કિવા પૂઠના હાડકાને ઉપસો છેડો (કરોડ તથા એ હાડકા વચ્ચેના ખુણો, જેનું વર્ણન પ્રથમ કરી ગયા તે) આગળીને સહેલાઈથી લાગે તો સમજવું કે કંઈ ખોડખાપણ છેજ

વળી સૂવાવડી સ્ત્રીને છતી મૃવાડી તેના થાપાની ઉપલી જડી કોર ઉપર એ પડશે એ ચાપડીના પૂઠા ઉભા મૂકી તે ખત્રે વચ્ચેનું અતર માપી જોતા અર્ધ આગ ધચ કરતા કમી જણાય તો, અથવા

તે કોરોને આગલે લાગે ઢેકા હોય છે તે એ ઢેકા વચ્ચેનું અતર દશ ધચ કરતા વધારે કે ઓછું હોય તો, અથવા

સ્ત્રીને તાલ છતી મૃવાડી જોતા એક થાપો બીજા કરતા કંઈક ઉચ્ચ ઉપડી આવેલો માલમ પડે તો, અથવા

પેટના કટણુ હાડકાવાળો ભાગ પત્રીની અચ માકડ આગળ નિકળી આવેલો જણાય તો, અથવા

ખડકના ઢેકા (જેનું વળન આપણે આગળ વાચી ગયા તે ખત્રે) વચ્ચેનું અંતર સાડાચાર, ધચ કરતા ઓછું હોય તો,

વસ્તિદેશના બધાગણુ મા કંઈ ખોડખાપડ છે એમ માનવું

આવી વખતે જગકે પળુ ઢીલ ન કરતા તુર્ત ડાક્ટરને ખોલાવી મગાવવા જોઈએ, નહિ તો જરૂર સા તથા ખાળકની જીંદગી જોખ-મમા આવી પડશે

જનનેન્દ્રિય — સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગોને આ નામ આપવામા આવેલું છે એ ભાગો પછી કેટલાક શરીરની અંદરની ખાબુએ આવેલા છે અને ખાકીના ખુણી આખે દેખી શકાય છે પ્રથમના ભાગોને અદરના ભાગો અને પાછલાને બહારના ભાગો એવું નામ આપીશું

બહારના ભાગો — આ ભાગને યોનિ કહે છે, તને એ ખાબુએ બહારે આવેલું હોય છે બહારના બે માંટા અને અદરના બે ન્હાના બહારના ઓઠો. પેટના નીચલા ભાગથી શરૂ થઈ પાછલી ખાબુએ અર્ધવર્તુલાકારમા જઈ ગુદાથી આશરે દોઢ ધચ આગલી ખાબુએ એકમેક સાથે જોડાઈ જાય છે તથા આગળ એક ખારીક ચામડીનું પડ હોય છે આ પડ પહેલી સૂવાવડ વખત અર્ધ અદરના ઓઠો બહારના ઓઠથી દકાઈ ગઈ

છે પરંતુ પહેલી સુવાવડ પછી તેમજ મોટી ઉમ્મર થયા બાદ બહાર નિકળી આવે છે એઠાંને આગળી વડે છુટા પાડતા પ્રથમ આગસ્ટે ભાગે (મોટા એથોના મૂળની નીચે) એક નાનો માસનો લોચો દેખાય છે તેની પાછળ નાનું છિદ્ર દેખાય છે તે પિશાબની નળીનું મો હોય છે એ છિદ્રની પાછળ એક ચીરા જેવું બાકું હોય છે, તે યોનિમાર્ગનું મુખ હોય છે આ યોનિમુખ ઉપર કુવારી સ્ત્રીઓમાં એક ઝીણું પડદો હોય છે તે ઘણું ભાગે પહેલાજ સંયોગ વખતે નાશ પામ છે આ પડદો (યોનિ પટલ) કુવારી છદ્મીની એક નિશાની તરીકે સામાન્ય રીતે માનવામાં આવે છે પરંતુ ઘણીવાર તે જન્મથીજ હોતો નથી અને કેટલીક વાર એવું પણ બને છે કે સ્ત્રી ગર્ભવતી હોવા છતાં પણ તે કાયમ રહે છે કોઈ કોઈ વાર વળી તે પડદો એના ચીવડ અને જડો હોય છે કે બાળક અવતરવામાં રોકાણ કરે છે અને તેથી તેને કાપવાની જરૂર પડે છે

પિશાબના છિદ્રની આસપાસ એક ઝીણી માસની કડી જેવું હોય છે તે ઉપરથી આગળી વડે તપાસતા છિદ્રનું સ્થાન સહેજ પરખાઈ આવે છે એ છિદ્ર પિશાબની નળીનું મુખ છે એ નળી આશરે સવા બે ઇંચ લાંબી હોય છે અને લગભગ તદ્દન સીવી હોય છે કેટલીકવાર યોનિ માર્ગમાં બાળકનું માથું ઘણું વખત સકડાઈ રહે છે, તો પિશાબની નળી ઉપર દબાવું થવાથી તે રોકાઈ જાય છે, તેથી મળી મૂકી કાઢવા પડે છે આ કામ દાયણુનું છે .

યોનિ મુખ અને ગુદા (મળદ્વાર) એ બની વચમાં આશરે દોઢ ઇંચ ખુલ્લી જગ્યા હોય છે તેને “પેગિનીયમ” કહે છે એ ભાગ સુવાવડ વખતે પુષ્કળ તણાઈ જાય છે અને ઘણીવાર ચીગાં પણુ જાય છે

અંદરના ભાગો—તે નીચે મુજબ હોય છે —

- ૧ યોનિમાર્ગ
- ૨ ગર્ભાશય.
- ૩ અડનજિકા
૪. સ્ત્રી અડ.

યોનિમાર્ગ — એ યોનિ મુખથી શરૂ થઈ વાક લઈ ઉપર જાય છે. ત્યાં તે થોડોક પહોળો થાય છે અને તેની અદર ગર્ભાશયનું મુખ જડી દીધું હોય તેવી રીતે ખેંડેલું માલમ પડે છે. એ માર્ગ ખરા પ્રદેશની માફકજ વાકઢાર હોય છે અને તે વાક ઠોસના આકારનો હોય છે એ માર્ગની બાજુએ પિશાબનો ટુકો હોય છે, અને પાછલી બાજુએ આતરડાનો નિચલો છેડો હોય છે. માર્ગના અતરપડમા પુષ્કળ કરચલીઓ પડેલી હોય છે, તેથી સૂવાવડ વખતે માર્ગ અતિશય પહોળો થઈ શકે છે સૂવાવડી સ્ત્રીને શસ્ત્રક્રિયા કરવી પડે તો એ કરચલીઓને બહુ સલાખથી સાફ કરવી પડે છે કારણ, નહિ તો તેમાનો કંઈ મેલ શસ્ત્રોને લાગી ગર્ભાશયમા જવા પામે અને તેથી સૂવારોગ, વિષમ જવગ વગેરે દર્દો થવાનો બહુ મલવ ગ્હે યોનિ માર્ગની દિવાલો ઉપરાછાપરી સૂવાવડ થવાથી અગર બીજા કારણોથી કેટલીકવાર ઢીલી પડી જાય છે, તેથી ગર્ભાશય બંધ થાય છે, એટલે તે અવયવ નીચે ઉતરી પડે છે અથવા બહાર નીકળી આવે છે એ ગર્ભાશય નિકળી આવે તો સાથે લાગે પિશાબનો ટુકો અને આતરડાનો નિચલો છેડો પણ એ સાથે આવે છે

ગર્ભાશય — એ એક વિલાયતી ગ્રમરખને આગળ તથા પાછળથી દાખી દીધું હોય અને જોવા આકાર થાય તેવા આકારનો અવયવ છે. તે ત્રણ ધંચ લાખો, બે ધંચ પહોળો અને એક ધંચ બડાઇમા હોય છે. પેટમા નિચલે લાગે હાડકાનો ઢેકો હોય છે, તેની પાછળ પિશાબનો ટુકો હોય છે તે ટુકો ઉપર ગર્ભાશય જરાક વાકમા ગોઠવાયલો હોય છે ગર્ભાશયનો ઉપલો ભાગ ગોળ અને પહોળો હોય છે નિચલો ભાગ સાકડો ગરદનની માફક નિકળી આવેલો હોય છે તેને કમળ અથવા પુલ કહે છે તે ભાગ આપણે વાચી ગયા તેમ યોનિમાર્ગના ઉપલા છેડામા ગોઠવાયલો હોય છે તે આશરે અડધા ધંચ લાખો હોય છે અને તેનું વલણ નિચલી અને પાછલી તરફ હોય છે યોનિ માર્ગમા આગળી મૂકી બેઠાંએ તો એ પુલને નિચલે છેડે એક ચીરો આપણને માલમ પડે છે તેને પુલનું માં કહે છે સૂવાવડ વખતે આ પુલનું માં ખીલે છે અને તે વાટે બાળક ગર્ભાશયમાથી બહાર પડે છે. ગર્ભાશય

બડા રેશાવાળા માસના લોથાનો બનેલો હોય છે અને અદરથી પોલો હોય છે ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી આ રેશામા બહુ જલદી વૃદ્ધિ થાય છે તેથી જન્મ જન્મ છોકર પેટમા મોટુ થતુ જાય તેમ તેમ ગર્ભાશય મોટો થતો જાય છે અને આખરે નવ મહિના પૂરા થયે સૂવાવડ વખતે એ રેશાઓ બેરથી સંકેતો આપને બાળકને જન્મ આપે છે. ગર્ભાશયની અદરનુ પોલાણ ત્રિકોણાકારે હોય છે અને તેને બેડુ ઉપલે છેડે અંડ-નળિકા અવીને મળે છે

અંડનળિકા.—ગર્ભાશયની બન્ને બાજુએ અડેકો આડી નળી આવેલી હોય છે તેને કહે છે આ નળિયાનો અદરનો છેડો ગર્ભાશયને ઉપલે ભાગે એક બાજુએ વળગેલો હોય છે અને બીજો છેડો ફાટા ફાટા વાળો હોય છે તે સ્ત્રી અંડને જમને વળગેલો હોય છે

સ્ત્રી અંડ.—ગર્ભાશયની બન્ને બાજુએ અડેકો આવેલો હોય છે. તે નાની અખોડ જવડા હોય છે ને તેને કાપી બેતા અદર કોઈ કોઈ ઠેકાણે નાના ડુક્કાઓ જણાય છે આ ડુક્કાની અદર બહુ સૂક્ષ્મ છડાં હોય છે જન્મ આ છડા મોટા થતા જાય છે તેમ તેમ અંડની સપાટી ઉપર આવતા જાય છે પૂરેપૂરા મોટા થઇ ગયા કે તેની આસપાસનો ડુક્કો ડુટી જઈ તે અંડનળિકામા દાખલ થાય છે અને તે માર્ગે ગર્ભાશયમા જઈ પહોંચે છે

અટકાવ.—સ્ત્રી વેશે આવ્યા પછી સુમારે ૪૫ વર્ષની થાય ત્યાં સુધી તેને દર મહિને ઋતુઆવ થાય છે અને તે ઢેટલાક દિવસો સુધી ચાલુ રહે છે, આ સ્ત્રાવને અટકાવ કહે છે તે ચાલુ રહે છે તે દરમ્યાન ઉપર જણાવેલાં છડા મોટા થઇ ગર્ભાશયમા દાખલ થતાં જાય છે આ અરસામા જો ગર્ભ રહ્યો તો છડામા અદ્ભુત ફેરફારો થઈ તેમાંથી છોકર ઉત્પન્ન થાય છે જો ગર્ભ નથી રહેતો તો છડા મરી જઈ સ્ત્રાવની સાથે બહાર પડી જાય છે આ ઉપરથી સાબિત થાય છે કે, ઋતુસ્ત્રાવ શ્રતા પહેલા અથવા થયા પછીના થોડા દહાડામા ગર્ભ ધારણ થાય છે.

બૂદા બૂદા દેગોમા હવામાન પ્રમાણ બૂદી બૂદી ઉપર અટકાવ આવેલો શરૂ થાય છે. આપણો દેશ ગરમ હોવાને કારણે ઘણીવાર

૧૧-૧૨ વર્ષની ઉમ્મરેજ શરૂઆત થાય છે થડા દેશોમાં ૧૫-૧૬ વર્ષ સુધી તે દેખાવ દેતો નથી હિન્દુ લોકોમાં હજી કેટલેક દરજ્જે એવું માનવામાં આવે છે કે, અટકાવ આવેલા શરૂ થાય એટલે સ્ત્રી, વેશે આવી ચૂકી અને સમાજના હક્ક ભોગવવા લાયકની થઈ, પરંતુ તેમ માનવું એ મોટી ભૂલ છે અટકાવ એ ફક્ત જીવાની શરૂ થવાની નિશાની છે અને ત્યાર પછી ૪ થી ૬ વર્ષે પુખ્ત યુવાવસ્થા આવે છે, એટલે આપણા દેશમાં ૧૬ થી ૧૮ વર્ષ સ્ત્રી ખરેખર પરણવા લાયક થાય છે એ ઉમ્મર પહેલાં પગલાવવાથી વસ્તિદેશના હાડકાનો જોવા જોઈએ તેવા ઉધરભાવ ન થયેલા હોવાથી સૂચાવડ વખતે કાતો અતિ શય કષ્ટ થાય છે, કાતો છોકરૂં મૂએલું અવતરે છે કે કાતો અતિશય નખળું અને નહાનું પેદા થાય છે માટે સુસ માખાપોની આધુન દરજ્જા છે કે, પોતાની દિકરીઓને પુખ્ત વય થતા પહેલાં પગલાવવીજ નહિ. આપણા દેશમાં એલાદ દિનપર દિન નખળી થતી જાય છે, તેનું મૂળ કારણ આજ છે “જલદી પરણ જલદી મરણ” એ શબ્દો ગોખી ગયેલા જોજ છે, માટે જો આ પોતાના દેશનું તથા પોતાના ટોળાનું અને પોતાની એલાદનું ભલું ધરિછતા હોય તેમણે સર્વેએ પોતાની બાળકોઓને પુખ્ત વયે આવ્યા મિવાય કદી પરણાવવી નહિ શ્રીમત સયાજીરાવ મહારાજે જે હેતુથી બાળલગ્ન અટકાવવાનો કાયદો કર્યો છે તે ઘણુંજ સ્તુત્ય છે, જેમ આ ઉપગ્રી સર્વેની ખાત્રી થશે તેઓ નામદારે પોતાના લોકોનું અને પોતાના દેશનું કલ્યાણ કમવાના ધરિદા-થીજ આવું પગલું ભર્યું છે

જેમ નહાની વયે સસારમાં જન્મવું સાફ નથી તેમ વળી મોટી ઉમ્મર સુધી ન પરણવાથી પણ નુકસાન થાય છે ૨૫ કે ૩૦ વર્ષ પછી પરણવાથી અદરના તથા બહાગના નરમ ભાગો જોટલા જોઈએ તેટલા મહેંદાઈથી બે ચાઇ શકતા નથી અને તેથી પણ સૂચાવડ વખતે અતિ-શય વેદના થાય છે વળી એટલી મોટી ઉમ્મર સુધી ન પરણવાથી એક મોટો ગેરફાયદો એ થાય છે કે પોતે ઘરડા થાય તોપણ પોતાના છોકરાઓ ઉમ્મરે પુગતા નથી અને તેથી ઘડપણમાં તેમને જોઈએ તેટલો આ-ધાર તેઓ તરફથી મળી શકતો નથી માટે જે લોકોમાં આવી રીત ઢાળ

થઈ હોય તેમાં પણ માખાપોએ પોતાના ખચાઓને લાયક વધે પરણી જવા શીખામણ આપવી ઘટે છે

આપણે ઉપર કહી ગયા કે, ગરમ દેશોમાં અટકાવ વહેલો શરૂ થાય છે પણ એ સિવાય બીજા કેટલાક કાણ્ણોથી પણ આવુજ પરિણામ આવે છે. આજસુ ઐયાસી જીવગી ગુજારવાથી, પ્યારના કિસ્સા કહાણી વાચવાથી અથવા તેવીજ વાતો સાંભળવાથી થતી અઘટિત મનની ઉશ્કેરણીથી, મોડી રાતો સુધી જીવનગરો કરવાથી, ખડુ મશાલેદાર ખોરાક ખાવાથી તેમજ દારૂ પીવાથી ઋતુપ્રાપ્તિ વહેલી થાય છે એજ કારણોને લીધે તવગર લોકોની દિકરીઓના ખાખતમાં આવો પ્રકાર વહેલો અને છે ગરીબ વર્ગની છોડીઓ મહેનતમાં પોતાનું શરીર રગડે છે તથા સાદો સુતરો ખોરાક ખાય છે તેમજ તેઓના મનની હાલત ઉશ્કેરાવાને સાધનો હોતા નથી તેથી તેઓ વધારે મજબૂત અને સાગ ખાધાની નિવડે છે અને તેઓ દૂર પણ વધારે મોટી વયે ખેસે છે

ગર્ભ ધારણ થયો એટલે અટકાવ બંધ થાય છે તેમજ વળી નહાના ખાળકને ધવરાવતી માતામાં પણ તે બંધજ હોય છે શરીર ઘસાઈ પીસાઈ જાય અથવા નખજી પડી જાય એવા રોગોથી પણ એવુજ પરિણામ આવે છે. મુખ્યત્વે કરી ક્ષયરોગમાં એ પ્રકાર જીવવામાં આવે છે એ રોગમાં અટકાવ બંધ થાય એ ઘણી ખોટી નીશાની મનાય છે માટે નખજા ખાધાવાળી સ્ત્રીઓએ ન પરણવામાંજ ઉહાપણ સમાયડું છે

ઋતુસ્રાવ શરૂઆતમાં જરા કાળાશ પડતો હોય છે પણ બીજા ત્રીજા દિવસે તે તદ્દન રાતા રંગનો અને પ્રવાહી જેવો હોય છે જેમ આપણા શરીરમાં બીજી લોહી ખહારની હવા લાગતાજ ખંધાઈ જાય છે તેમ આ સ્રાવના ગડકા ખાઝી જતા નથી એ કંઈ કારણથી તેમ થયું તો સ્ત્રીને અતિશય દર્દ થાય છે કોઈ સ્ત્રીને આવો ખંધાઈ જતા ગડકા જેવો સ્રાવ થાય તો તેને ગર્ભ ધારણ થઈ શકતોજ નથી, માટે આવી વખતે ડાક્ટરની સલાહ લઈ યોગ્ય ઇલાજ કરવાની જરૂર છે આપણે ઉપર કહી ગયા કે, પોતાના ખાળકને ધરાવનારી માતામાં અટકાવ બંધ થાય છે પણ હમેશાજ તેમ બનતું નથી કોઈકને વહેલો સ્રાવ આવે છે. ઘણાક લોકોનું એવું માનવું હોય છે કે, ધવરાવનારી

સ્રીને અટકાવ આવવાથી તેનું દૂધ વધારે ચોખ્ખું અને મીઠું હોય છે પણ તે ભૂલ છે. ઉલટું, તે સ્રી અટકાવને લીધે વધારે નખળી થવાથી તેનું દૂધ પણ ઓછી મીઠાશવાળું અને ઓછું સ્વચ્છ બને છે માટે આપણને ઠઠાય ખરચા માટે ધવાડનાગી આયા રાખવી પડે તો પહેલા સાત આઠ મહિનાની મુદતમાં દૂર ન બેસે એવી જ સ્રીને પસંદ કરવી.

અટકાવ દરમિયાન કોઈ પણ જાતની સખત કસરત કરવાથી, ખરકવાળું ખીણું પીધાથી અથવા લેમોનેડ કે એવીજ કંઈ ખટાશવાળી વસ્તુ પીધામા લેવાથી તેમજ ઠંડા પાણીએ નહાવાથી અગર ઠંડા પાણીમાં પગ બોળી રાખવાથી નુકસાન થાય છે અટકાવમા કોઈ પણ રીતે દરદ થતું હોય તો ઘણું કરી તે સ્રીને ગર્ભ રહેતો નથી અને ઠઠાય તે ગર્ભવતી થાય તો ખડું કરી થોડા વખતમા તેને અધૂરે છોકરૂ જવાનો ખડું સંભવ રહે છે કેટલાક લોકો આવી વખતે ઉઘ લાવવાને માટે અથવા દર્દ નગમ પાડવા સાડ દાડ આપે છે પણ તે ભૂલ છે તેથી ઉલટી ખોટી આદત પડે છે ને નુકસાન થાય છે

કેટલીવાર જુવાન છોડીઓ ફીક્કા હોઠની તથા ઘોળા પૂણી જેવા ચહેગની દેખાય છે તેઓને કાંઈ કામ કરવા ગમતું નથી અને જાણે મુડદાલ જેવી હાલઆલ કરે છે જરાક પણ કામ કરતા થાકી જાય છે અને એક દાદગ પણ ચઢતા હાકી જાય છે તેઓને વખતે ફેર આવી જાય છે અને ઠઠાય ખેશુદ્ધ પણ થઈ પડે છે આ સઘળાનું કારણ અટકાવનું અનિયમિતપણું હોય છે આવી સ્રીઓને કાંતો ખીલકુલ આવ આવતો નથી કે કાંતો તે અતિશય આવે છે માટે આવે વખતે તેમની માતાઓની કગજ છે કે બનતી ઉતાવળે ડાકટરની સલાહ લેવી. આવે વખતે ઘણીવાર એવું બને છે કે, ડાકટરની સલાહ નથી લેવામા આવતી તો તે સ્રીને હિસ્ટિરિયા લાગુ પડે છે, તેના હાથ પગ નણામ ખેચાઈ જાય છે, જડણુ ખીડાઈ જાય છે, તેની છાતી ઉપર ડુંથો ખાઝી જતો હોય તેમ તેને થયા કરે છે, તે ગુગળાઈ જતી હોય એવું જણાય છે અને આખરે ખેશુદ્ધ થઈ જાય છે

પહેલાં પહેલો અટકાવ આવતાં પહેલાં કેટલીક નિશાની દેખાય

છે. કાથપગ ઢીલા પડી જવાની શરીરમાં એક પ્રકારની સુસ્તી આવવાની, પેટમાં પીમી ધીમી કળતર થવાની, કમ્બરમાં કંઈ એ ચાલુ થવાની અથવા તે ઉપર જાણે કંઈ ભાર પડવાની ફરિયાદ કરવામાં આવે છે. આખનાં નીચે કાળા ચકરડા પડી ગયેલા દેખાય છે અટકાવ શરૂ થયા પછી એ નિશાનીઓ નાબૂદ થઈ જાય છે, ત્યારબાદ તે છોકરીના શરીરમાં ઘણા ફેરફારો થાય છે તેનું અગ વધારે ભરાયલું અને ઘાટ ભર્તમ વધારે ગોળ દેખાય છે થાપામાથી વધારે પહોળી દેખાય છે શરીરના જૂઠા જૂઠા ભાગમાં ચરબી વધતી ઓછી એકઠી થાય છે તેની છાતી ખીલે છે અને સ્વભાવે તે વધારે શરમાળ થાય છે તેની રીતભાત ખદલાઈ જઈ આસપાસનાઓ સાથે પ્રથમ જોટરી છુટથી તે ભેગાતી નથી

સુમારે ૪૫ વર્ષની ઉંમરે અટકાવ બંધ થાય છે, એટલે તે ઉંમર પછા ઘણું કરી ગર્ભ ધાવણ થતો નથી, પરંતુ કોઈ કોઈ વાર ૫૪ વર્ષ સુધીની ઉંમરે છોકરું થવાના દાખલા અને છે અટકાવ તદ્દન બંધ થવાથી અગાઉ થોડા મહિના સુધી તે અનિયમિત વખતે આવે છે અથવા અનિયમિત ગ્રથામાં પડે છે આવી વખતે ઘણીવાર સ્ત્રીનું અગ ફેલાઈ તે ખડું જડી થઈ જાય છે, તેના આહાર વધે છે અને કેટલીકવાર પોતાને ગર્ભ રહ્યો એવું તે માને છે. તેને શરીરમાં ઠેક ઠેકાણે શૂળ માગે છે ઘડીકમ. માથામાં આગલે ભાગે તો ઘડીકમાં પાછલે ભાગે, વળી ઠેક ઠેક વાર કમ્બરમાં તો કોઈકવાર આખમાં દરદ થઈ આવે છે તેની છાતીમાં પુબ્કળ ધબકાગ (હુકલિલ) થાય છે અને તેના મોઢા ગરદન ઉપર લોહી ધાઈ આવે છે કેટલીકવાર પોતે ગાડી થઈ ગઈ એવું તે માને છે તેના થાન (સ્તનો) માં દરદ થઈ આવે છે અથવા ગાઠા ખાતી જાય છે. પેટમાં વાયુ થઈ આવી ઘડીકમાં ડાખી તો ઘડીકમાં જમણી ખાખુએ શૂળ મારે છે તેની નસકોરી કેટલીકવાર ફૂટે છે તેના શરીર ઉપર ચાઠા નીકળી આવે છે. ઘડીકમાં તેનું અગ ગરમ અને લાલ થઈ આવે છે તો ઘડીકમાં ફિફ્ફુ પડી જઈ પરસેવાથી ગરકાવ થઈ જાય છે. તેને મસાનો વ્યથિ હોય તો તે મસા દુઝે છે. આવે વખતે ડાક્ટરની સલાહ લેવાની ખડું જરૂરિયાત છે. નસકોરી ફુટી હોય અથવા મસા દુઝતા હોય તો તે લોહી

એકદમ બંધ કરવા કેસિસ કરવી નહિ, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ, વળી એ ઉમ્મરે સ્ત્રીને કંઈ ને કંઈ ભયકર રોગ થવાનો સંભવ ગ્રહે છે, માટે જે સ્ત્રીઓને અટકાવ બંધ થતી વખતે ઉપર દર્શાવ્યા પૈકી કાંઈ નિશાનીઓ માલમ પડે અથવા કંઈ રીતે પોતે હેરાન થાય તો તુર્ત ડાક્ટરની સલાહ લેવી આ પ્રસંગે પણ ઘણી સ્ત્રીઓ દારૂને દવા તરીકે લે છે પણ તે બહુ મોટી ભૂલ છે તેથી ઘણું નુકસાન થયા વિના રહેતું નથી

—૪૪—

પ્રકરણ ૨ જી.

—૪૫—

પૂરા મહિનાનાં છોકરાં બદલ ૨૬ હકીકત.

પૂરા મહિનાના ગર્ભની બનાવટમાં નિચવી ચીજો હોય છે.—

૧. છોકરું

૨ ગર્ભજળ

૩ ગર્ભ પટલ (તશિયો)

૪. ઔર

૧ છોકરું — સાધારણ કદની, પુખ્ત જીવાનીવાળી અને તનદુરસ્ત માતાનું છોકરું આપણા દેશમાં ઘણું કરી વજનમાં પાચથી છ રતલ હોય છે અને લખાઈમાં આશરે અરાઢ ઇંચ હોય છે યુરોપિયન લોકોના છોકરાઓ સરામરીમાં વજનમાં સાડા છ રતલ અને લખાઈમાં વીસ ઇંચ હોય છે પણ ઘણી વાગ વજન અને લખાઈ બન્નેમાં બહુ વધઘટ હોય છે જૂઠા જૂઠા લખનારાઓએ અવલોકન કરી જૂઠી જૂઠી હકીકત જણાવી છે એક વિદ્વાન ડાક્ટરે ત્રણ હજાર બરીય છોકરાઓને જન્મતી વખતે તોળી જોયા હતાં તેમાંનું એકજ ફક્ત દશ રતલનું તેને માલમ પડયું બીજા એક દાક્ટર, ૧૬૬૬ શેરના છોકરાનો નાખસો ટાકી ગયા છે એક બાળક આઠ આંવેલું તેને ફેરવીને બહા! કાઢતા તેનું વજન અરાઢ રતલનું અને લખાઈ સાડી પચીસ ઇંચની

જણાઈ હતી એક ચોથા દાખલા વળી એકનીજ ગતલના બાળકનો નોંધાયો છે આવા ભાગે વળનના છોકરાઓ ઘણું કરી મૂએલા જન્મે છે કારણ, તેમની ઉપર ગુચ્છ લાગેનું બહુ દખાણ થાય છે અને તેમની પ્રસૂતિ થવામાં સ્વાભાવિક રીતે બહુજ વાગ લાગે છે અમેરિકાના ઓહાઇઓ નામના શહેરમાં કેપ્ટન બેટમ નામનો માત કુટ સાત ધંચનો એક માણસ હતો તેની સ્ત્રી પણ તેના જની જ બદકે તેના કરવા સાત કુટ નવ ધંચની હતી આ બાઇને પહેલું છોકરું થયું તે વર્ષનમાં ઓગણીસ રતલ હતું અને બીજું પોણી ચોવીશ ગતલના વજનનું અને લબાઈમાં ત્રીસ ઇંચ હતું આ બીજા છોકરાને જન્મ આવવાને માટે દાકતરને જવડો બેઠાએ તેવડો માટે ચિપીઓ મળી શક્યો નહોતેથી તે બાળક મૂએલું અવતર્યું હતું અમેરિકામાં ફિલાડેલ્ફિયા શહેરમાં પૂરા મહિનાના કેટલાક બાળકો જન્મતી વખતે ફક્ત એક એર વજનમાં હતાં અને તેઓ હજી જન્મે છે “ પીનીઅમ બેબી ” નામનું એક બાળક જન્મતી વખતે ફક્ત એક શેગ અને એક અંધાળ વજનમાં હતું.

છોકરી કરતાં છોકરાનું વજન તેમજ કદ સામાન્ય રીતે, જન્મતી વખતેજ વધારે હોય છે સીમ્પસન નામના દાકતરે એવી ગણતરી કાઢી છે કે, એ છોકરાની તપાસ કરતા તેને એવું માલુમ પડ્યું હતું કે છોકરીઓ કરતા છોકરાઓ સરાસરી અરછેગ નવટાક જટલા વજનમાં વધારે હતા અને સરાસરી અંધી ઇંચ લબાઈમાં હતા.

બાળક જન્મે તે વખતે તેના શરીર ઉપર અતિશય ચીકણું, મજબૂત વળગી રહે એવું સંકેદ પડે હોય છે અને તેથી તેની પ્રસૂતિ થવામાં ઘણી મદદ થઇ પડે છે તેના માથા ઉપર લાખા કાળા વાળ હોય છે તે જન્મ થયા પછી થોડા વખતમાં ખરી જાય છે અથવા તેમનો રંગ બદલાઈ જાય છે વળી જન્મતી વખતે છોકરાની આખ ઘણું કરી જોડ ભરમના જેવા જરાક ભૂરા રંગની હોય છે થોડા દિવસ થયા પછીજ તેમાં બીજો રંગ બદલાય છે અને પછી તે કાંચમ રહે છે.

બાળકને સાથી અગત્યનો લાગ તેનું માથું છે. કાગણ કે જે સત્તાણુ વેળા પહેલા જન્મ તેનો થાય છે બાકીના ત્રણ ટકામાં બાળક કા તે ફલા કે કા તે પગ પહેલા જન્મે છે.

જેમ એક મોટા માણસના માથાના હાડકા એકમેક સાથે મજબૂત જોડાઈ જઈ એક કઠણ ગુમખા બનેલો હોય છે, તેમ તુર્તના જન્મેલા બાળકના હોતુ નથી તેના માથાના હાડકા એક બીજા સાથે એકાદ ખારીક પડદાવડે અથવા કુચી (નાક કે કાન જેવા કુણા હાડકાની) માર્ફત જોડાયેલા હોય છે આ ઇશ્વરની એક મોટી કરામત છે કારણ, તેને લીધે પ્રસૂતિ વખતે તે હાડકા ગમે તેમ એક ઉપર ચઢી જઈ માથુ નહાતુ થઈ વસ્તિદેશને બધખેસના આકાશનુ થઈ શકે છે અને પ્રસૂતિ થવામાં ઘણી સુગમતા થઈ પડે છે આ હીલચાલ કક્ષ માથાના તાલ-કાવાળા ભાગના હાડકામાજ થઈ શકે છે ખોપરીના નીચલા ભાગના તથા ચહેરાના હાડકા તે એક બીજા સાથે મજબૂત જોડાયેલાજ હોય છે. માટે માથા ઉપર થતા દબાણથી તેમને કંઈ ધુનુકશાન થઈ શકતુ નથી.

તુર્તના જન્મેલા બાળકના માથા ઉપર આપણુ હાથ ફગવી તપાસીશું તો તે હાડકાની વચ્ચે એક આગળ અને એક પાછળ એમ બે ખાડા આપણને માલમ પડશે અને એ બે ખાડાની વચ્ચેમા એક જીભ જરાક પહોળી લીટી જેવું આપણને લાગશે આગલો ખાડો મોટો હોઈ ગમવાના પાનાની ઘાઠડી (ડાયમંડ) ના આકારનો જણાશે અને પાછલો ખાડો નહોનો અને ત્રિકોણાકારનો લાગશે, આ ખાડાઓનો એક મોટો ઉપયોગ એ થાય છે કે નૃવાવડ વખતે દાઢતર કે કોઈ ચોનીમાર્ગમા આગળા મૂકી મસ્તક પરીક્ષા કરે છે, ત્યારે આ ખાડાઓની સ્થિતિ ઉપરથી તેમને બાળક ખરા પ્રદેશમા કયો અવસ્થામા ગોઠવાયલુ છે તે સમજાય છે પહેલો ખાડો એટલો મોટો હોય છે કે તેમા એક અધી રૂપિયો મૂકી શકાય પાછલો ખાડો કક્ષ આપણી આગળીતુ ટેરવું સમાય એવડો હોય છે પ્રસૂતિ વખતે ઘણુ ભાગે યનિમા આગળી મૂકી પરીક્ષા કરતા આ પાછલો ખાડો આપણને પહેલો માલમ પડે છે બાળક જેમ જેમ મોટુ થતુ જાય છે તેમ તેમ આ ખાડો નહોના થતા થઈ છેવટે તદ્દન પૂગઈ જાય છે તે ઉપર હાથ મૂકી જોતા આપણને ધબકાગ માલમ પડે છે તે ભજમા, હુદયના ધબકારાથી લોહીના મેજ આવવાને લીધે થાય છે

તુર્તાના જન્મે । ખાળકનું માથું લખાઇમા તરાસરી સાડાચાર
ઇચ અને પહોળાઇમા પોણાચાર ઇચ હોય છે ખોપરીના પાછલા
ભાગ ઉપર વચમા ઢેકો હોય છે. ત્યાંથી હડપચી સુધી સીધી લીટીમા
માપ લેતા સવાપાચથી સાડાપાચ ઇચ થાય છે તેજ ઢેકાથી કપાળના
મધ્ય ખિંદુ સુધી માપતા તરાસરી લખાઇ સાડાચારથી પાચ ઇચ હોય
છે. કાનની ઉપર બેજ ખાણુએ બે ઢેકા હોય છે, તે જન્મે વચ્ચેની
પહોળાઇ પોણાચારથી ચાર ઇચ હોય છે અને બેજ લમણા વચ્ચેની
પહોળાઇ સાડાત્રણ ઇચની હોય છે પ્રમૂતિ બહુ લખાય ત્યારે ચતા
દખાણુથી આ માપેમા કેટલોક ફેર પડી બચ છે દાખલા તરીકે પાછલા
ઢેકાથી હડપચી સુધીના માપમા તેમજ તે ઢેકાથી કપાળ સુધીના ભાગમા
અઢેક ઇચ સુધી વધારે થઇ બચ છે અને કાન ઉપરના બેજ ઢેકા
વચ્ચેનું માપ અર્ધો ઇચ ઓછુ થઇ બચ છે ખગડાની કરોડ ઉપર
ખાળકનું માથું એક આખા કુડાળાના ચે થા ભાગ સુધી જમણી કે
ડાબી ખાણુએ ફરી શકે છે મોટી ઉમ્મરે તેટલું બધું ફરી શકતું નથી
ઘણા ખાળકોના માથાના માપ લેતા એમ માનિત થયું છે કે છોક-
રીઓ કરતાં છોકરાઓના માથા ઘેરાવામા આશરે અર્ધો ઇચ હોય
છે અને તે ભાગના હાડકા જગક વધારે કઠણુ થયેલા હોય છે આજ
કારણને કીધે વધારે છોકરા મૂએલા જન્મે છે અને છોકરાઓને જન્મ
આપ્યો હોય એવી માતાઓમા મરણનું પ્રમાણુ વધારે હોય છે

જન્મ લોકો વધારે શીખેલા અને સુધરેલા હોય તેમ તેમના છોકરા-
ઓના માથાં કદમા વધારે મોટા હોય એ વાત ન લખિત છે. વળી
ચોક્કસ હિંચી બતોમા, ખીજ હલકી વણી કરતા માથાનું કદ પ્રમાણુમાં
મોટું હોય છે

આપણે આગળ કહી ગયા તેમ ને કડે ૯૭ ટકા માથું નીચે હોય
છે તેનું કારણુ એ છે કે ગર્ભાશયનો ઉપલો ભાગ સૌથી પહોળો છે
અને નીચેનો કમળ આગળનો ભાગ સૌથી માર્કડો છે ખાળકના કુદ-
વાળો ભાગ સૌથી પહોળો હોવાથી તે ઉપર (ગર્ભાશયના પહોળા
ભાગમાં) રહે છે અને માથાનો ભાગ સૌથી સ્કડો હોવાથી નીચે રહે
છે વળી ખાળકના ખીજ સર્વે અવયવો ગર્ભાશયમા એવી તરકીબથી

ગોઠવાઇ જાય છે કે તેને માટે જન્મ અને તેમ થોડી જગ્યા રોકાય. દાખલા તરીકે ખાળક ખરડામાંથી એવી રીતે કમાનદાર વળેલું હોય હોય છે કે પેટના ભાગને બધે બેસતું આવે છે. તેની હડપચી સીપીના હાડકા તરફ મજબૂત વળેલી હોય છે. બન્ને કળાઇનો ભાગ ભુજની ઉપર વળી જઈ બેઠે હાથના પોચા છાતીની ઉપર એક બીજા ઉપર આડા પડેલા હોય છે તેની જગ્યા પેટ તરફ વળેલી હોઇ તેના પગના નળા તેની જગ્યા તરફ વળેલા હોય છે અને પગની પાટલીઓ સામી બાજુના ટેટા (પીડી) તરફ વળેલી હોય છે નાળતો ભુજ અને જગની વચ્ચે દબાય નહીં એવી રીતે આવેલા હોય છે.

પ્રથમ એમ માનવામાં આવતું હતું કે માથું ફક્ત પ્રમૂતિકાળ નજીક આવે ત્યારે નીચે આવે છે અને લગભગ તે સમયેજ છોકરું એકદમ ગોલાટ માગી ફરી જાય છે તેથી એમ અને છે પણ તે ખોટું છે ઘણીખરી વખતે છેલ્લા ત્રણ આઠ મહિનામાં માથું હમેશા નીચું જાય છે કેટલાક દાખલાઓમાં તપાસ કરી એક વિદ્વાન દાકતરે એવી ગણતરી કરી છે કે સાતમું મહિને જીવતું છોકરું પેદા થાય એવા દાખલાઓમાં સેકડે ૮૩ ટકામાં માથું દર્શનમાં હોય છે વળી બીજા એક દાકતરે તપાસ કરી એવી ગણતરી કાઢી છે કે સેકડે ૫૭ ટકા જેટલા દાખલાઓમાં છેલ્લા ત્રણ મહિનામાં ગર્ભની સ્થિતિમાં કંઈ ફેરફાર થતો નથી એટલે છઠ્ઠે મહિને માથું નીચું હોય તો તે નીચું જ રહે છે બાકીના ૪૩ ટકામાં તેની સ્થિતિમાં ફેરફાર થાય છે.

આવા ફેરફાર ઘણું કરી એકથી વધારે છોકરા થયા હોય તેવી સ્ત્રીઓમાં ઘણોવાર અને છે અને એવી વખતે બહુ કરી છોકરું આવડે હોય તે સંધુ થઇ જાય છે આમ થવાના કારણ બહુ કરી બે હોય છે એક તો ગર્ભાશયની વિવિધતાની ઢીલાશ અને બીજું ગર્ભજળને અતિશય માટે જથ્થો.

૨ તથા ૩ ગર્ભજળ તથા તશિયો — છોકરું પેટમાં હોય છે ત્યારે તેની આમપાસ ઝીણા પડદાની એક કોથળી હોય છે તેને તશિયો કહે છે આ કોથળીમાં આશરે અઢીથી પાંચ શેર જેટલું પાણી ભરેલું હોય છે, તેને ગર્ભજળ કહે છે આ પાણીમાં છોકરું હમેશા તગતુ

હોય છે તેથી ગર્ભાશયને કંઈ અડતા અથવા લાગતા છોકરાંને ધન પહોંચી શકતી નથી એટલુંજ નહિ પણ ગર્ભવતી હાલતમા તેમજ સુવા-વડ વખતે જ્યારે ગર્ભાશય સંકોચાય છે ત્યારે બાળક ઉપર અઘટિત દબાણ થતું નથી.

આ ગર્ભજળ તે બાળકની પિશાબ છે એવું કેટલાક લોકો માને છે પણ તે માનવું બહુ ભરેલું છે. બાળક જન્મ્યા પછીજ તેને નિય-મિત ગીતે ઘણું પિશાબ થાય છે જન્મતા પહેલાં તો બહુજ જૂજ પિશાબ થાય છે અને તે કોઈ કોઈવાર ગર્ભજળ સાથે મળી પણ જાય છે પરંતુ બહુજ ગર્ભજળ પિશાબનું બનેલું હોતું નથી.

પ્રસૂતિ વખતે જમ જમ ફૂલનું મ્હોં ખીલતું જાય છે તેમ તેમ તે ફૂલ પુરેપુરું ખીલી રહ્યું એટલે તે કુટી જાય છે કોઈવાર કંઈ કારણથી તશિયો એકદમ કુટી જઈ પાણી વડી જાય છે તો પછી ફૂલનું મ્હોં ખરાબર જોઈએ તેટલું ખીલી શકતું નથી અને તેથી પ્રસૂતિમા બહુ દીલ થાય છે.

કોઈ કોઈવાર વળી તેથી ઉલટોજ પ્રકાર બને છે અને ઉપરા-છાપરી જંગમા વીંજુ આવવાથી તશિયો ફુટ્યા વગર બાળક ગર્ભ-પટલમા વીટાયતું એમને એમ બહાર આવે છે આવી વખતે હુશિયારી ગળી એકદમ તશિયો ફેડી નાખવો એટલે બાળક રડવા માંડી દમ લેશે.

૪ ઔર — ગર્ભસ્થાનમા બાળક જ્યાં સુધી હોય ત્યાં સુધી તેને પુષ્ટિ આપનાર અવયવ તે આ છે પૂરા મહિનાનું છોકરું થાય ત્યારે તે અવયવ અપટા ગોળ આકારનો જડો લોચા જેવો હોય છે. તે વજનમા આશરે એક રતલ જેટલો થાય છે અને વચ્ચોવચ્ચમાંથી સવા ધંચ જડો હોઈ કોર તરફ જતા પાતળો થતો જઈ કોર એટલી ખારીકે થઈ જાય છે કે તે તશિયાના પડદા સાથે મળી જાય છે અંદરની બાજુએ તે સુવાળો હોય છે અને તેની ઉપર ગર્ભપટલનું એક પડ ફરી વળેલું હોય છે પોતાની બહારની બાજુએથી તે ગર્ભાશયને વળગેલો હોય છે અને ખગળચડો તથા ગાઠાગાઠાવાળો દેખાય છે તેની વચ્ચોવચ્ચમાંથી નાળ નીકળે છે ઔર ઘણું ભાગે નસો તથા કાળી શિરાઓની બનેલી છે, તેમાંથી માવા શરીરમાનું લોહી બાળકના શરીરમા નાળવાટે જઈ તેને ખોરાક પૂરો પાડે છે વળી તે ખચ્ચાના ફેંકસાનું કામ પણ બજાવે છે, માટે કોઈ વેળા કંઈ કારણને લીધે નાળ ઉપર દબાણ થાય

છે અને બાળકને લોહી પહોંચતુ નથી તો તે દમ લેવા માટે ડસકા ખાય છે અને જો તે દબાણ આનુ રહ્યુ તો બાળક ગુગળાઈ ગયેલુ જન્મે છે તથા તેનો દમ ચાલુ કરવામા ઘણી અણુચણુ પડે છે વખતે તેનો દમ ચાલુ થઈ શકતોજ નથી અને તેથી તે મરી જાય છે

બાળક જન્મે ત્યાં સુધી તેના કેંદ્રસા કામ કરી શકતા નથી તેથી તેનુ લોહી આપણા લોહીની માફક શ્વાસોશ્વાસની માફતે શુદ્ધ થતુ નથી. તે શુદ્ધિ આ અવયવ (ઔર)માજ થાય છે આમ થવાને માટે કુદરતે એવી યુક્તિ કરી છે કે બાળકનો જન્મ થાય ત્યાં સુધી તેના હૃદયનુ બધારણુ એવુ કરેલુ હોય છે કે ચોખ્ખુ લોહી આખા શરીરમા ફરી કેંદ્રસા તરફ ન જતા પાછુ મેલુ થઇને ઔર તરફજ વળે છે જન્મ થતાજ બાળક ગડવા માટે છે તેથી તેમા હવા દાખલ થાય છે, અને તેમ થવાની સાથેજ હૃદયના તથા તેને લગતી નસોના બધારણુમા ચોક્કસ ફેરફારો થઈ હૃદયમાનુ લોહી કેંદ્રસા તરફ જવા માટે છે તથા ઔર તરફ પાછુ વળતુ અટકે છે

૫ નાળ — એ ઔરની વચ્ચેવચ્ચમાથી નીકળી બાળકની કુટી સાથે જઇને વળગેલા હોય છે તેની અંદર બાળકને ખોરાક સારુ લોહી પહોંચાડવાની ધોરી નસો અને તેમાથી મેલવાળુ લોહી પાછુ લાવનારી કાળી શિગઓ આવેલી હોય છે તે લખાઈમા આશરે ખાવીસ ઇંચ હોય છે બાળક જન્મ્યા પછી તે દમ લેવાનુ શરૂ કરે છે, તેથી નાળની અંદરની નસો તથા શિગઓ ધીમે ધીમે પૂરાઈ જાય છે અને નાળ સૂકાઈ જઈ પાંચમે કે છઠ્ઠે દિવસે ઘણુ કરી ખરી પડે છે દશમે ખારમં દિવસે કુટી પણ તદન સૂકાય જઈ નાળની ત્યાં કંઈ નિશાની પણ રહેતી નથી

૭ ઠેકાણે અધુરે મહિનાના બાળકના દેખાવમાં જૂહી જૂહી તે શુ શુ કેરકાર થાય છે તે બતાવવુ યોગ્ય ધારી તે નીચે આપ-
 ૩ છે એ જાણવાથી ઠેકલે મહિને છોકરુ અધુરુ ગયુ તે
 ૫ ય ૬ અને તેથી બીજી સૂવાવડ વખતે કયે મહિને ખરેખરી
 સલાખ લેવી જોઈએ તે જાણી શકાય છે

પહેલે મહિને, સ્ત્રી અડમાથી અડનળિકા માફતે આવેલુ એકાદ ઇંડુ

ગર્ભાશયમા આવી, ગર્ભ રહે છે તે વખતે, શરૂઆતમાં તો તે ફક્ત નાના “જૂલી” જેવા લોચા માફકજ હોય છે, અને તેમા કંઈ જૂદા જૂદા ભાગો છૂટા દેખાતા નથી, પણ આશરે ચાર અઠવાડિયાની મુદત પછી તે ઇંડુ કેદમા વધી કબૂતરના ઇંડા જેવો એક પારદર્શક પાણીથી ભરેલો ડુકો થાય છે અને તે પાણીમા, એક આશરે અર્ધો ઇંચ લાંબો, એક “ડબલ બીન” ના બીજ જેવો સફેદ પદાર્થ હોય છે તેના આકાર સર્પના જેવો હોય છે, અને વજન આસરે વીસ ગ્રેમ હોય છે

બીજ મહિનાની, આખરે ઉપર કહેલો પારદર્શક ડુકો મોટો થઈ મરઘીના ઇંડા જેવો થાય છે અને તેની સપાટી ઉપર હાથ ફેરવી જોતા તે ખરખરોડો અને ખરછટ લાગે છે તેની અંદરનો સફેદ ફાણો એક ઇંચ કરતાં પણ લંબાઈમા વધેલો હોય છે અને તેની અંદર માથાના ભાગ તરફ બે આખને ઠેકાણે બે કાળા ટપકા દેખાય છે તથા ચારે અવયવો એક કળીની માફક તેમાથી ફુટતા જણાય છે ત્રાંક, હોઠ તથા પોપચા બનવાની શરૂઆત થાય છે અને ગુફાને ઠેકાણે એક કાળુ ટપકુ દેખાય છે

ત્રીજો મહિનો, ડુકો વધી એક નારંગી જેવો થાય છે અને તેની ઉપરનું ખરછટપણું નીકળી જઈ ચાર બનવાની શરૂઆત થાય છે આ વખતે ગર્ભની લંબાઈ આશરે ત્રણ ઇંચ અને વજન આશરે સાડાસાત રૂપિયાભાર હોય છે અવયવો તદ્દન જૂદા જૂદા દેખાય છે પરંતુ જાતિ (છોકરો કે છોકરી) જાણખી શકાતી નથી પોપચા તથા હોઠ વળગેલા હોય છે પૂછડી જેવો ભાગ હોય છે તેના કરતાં પગ લંબાઈમા વધારે હોય છે

ચોથો મહિનો, ગર્ભની લંબાઈ આશરે સાડાપાંચ ઇંચ અને વજન આશરે અર્ધો રતલ હોય છે તેની જાતિ જાણખી શકાય છે શરીર ઉપર કંઈ ચીકણો પદાર્થ હોતો નથી નખ આવવાની શરૂઆત થાય છે માથા ઉપર રૂવાટી હોતી નથી પોપચા વળગેલાજ હોય છે, અને આખ ઉઘાડી જોતા કીકરી ઉપર પડ કરી વળેલું દેખાય છે શરીરનું મધ્ય બિંદુ ત્રીપીના હાડકા ઉપર આવે છે

પાંચમો મહિનો, લંબાઈ આશરે સાડાઆઠ ઇંચ અને વજન અંશરે ૧૧ આઉન્સ હોય છે આમડી ઉપર કંઈ ચીકાસ હોતી નથી

નખ તદ્દન ખુલ્લા દેખાઈ આવે છે, અને માથા ઉપર ઝીણી રૂવાટી દેખાય છે આખના પોપચા એકમેકને વળગેલા હોય છે અને કીકી ઉપર પડેલા હોય છે શરીરનુ મધ્યખિંદુ હજી સીપીના હાડકા ઉપરજ હોય છે

છઠ્ઠે મહિને, લખાઈ આશરે ચૌદ ઇંચ અને વજન આશરે બશેર નવટાક હોય છે શરીર ઉપર ચીકાશવાળુ પડ આવવુ શરૂ થાય છે અને સાથે સાથે ઝીણી રૂવાટી દેખાય છે નખ જગક વધેલા જણાય છે અને માથાના વાળ ખુલ્લા દેખી શકાય છે પોપચા હજી વળગેલા હોય છે અને કીકી ઉપરનુ પડ પણ ખુલ્લુ દેખાય છે લવા અને પાપણની શરૂઆત થાય છે શરીરનુ મધ્યખિંદુ સીપીના હાડકાના નીચલા છેડા ઉપર હોય છે

સાતમે મહિને, લખાઈ આશરે પદ્મ ઇંચ અને વજન આશરે સાડાત્રણ શેર હોય છે ચામડી ઘેરા રાતા રંગની, જડી અને ચીવડ હોય છે અને તે ઉપર ચીકણા પદાર્થ હોય છે નખ છેક આગળના ટેરવા સુધી પહોંચેલા હોતા નથી માથાના વાળ આશરે ૧ ઇંચ લાંબા હોય છે પોપચા ખુલ્લા હોય છે (વળગેલા હોતા નથી) અને કીકી ઉપરનુ પડ જગક નાખુત થતુ જાય છે શરીરનુ મધ્યખિંદુ સીપીના હાડકાના નીચલા છેડા કરતા પણ નીચે હોય છે

આઠમે મહિને, લખાઈ આશરે ૧૭ ઇંચ અને વજન આશરે સવાચાર રતલ હોય છે ચામડી ઉપર ખારીક દ્રુકા વાળ હોય છે અને ચીકણુ પડ હોય છે નખ ઠેક આગળના ટેરવા સુધી પહોંચી ગયેલા હોય છે માથાના વાળ પા ઇંચ કરતા પણ વધારે હોય છે કીકી ઉપરનુ પડ લગભગ તદ્દન નાખુદ થઈ ગયલું હોય છે શરીરનુ મધ્યખિંદુ સીપીના હાડકા કરતા હુડીની વધારે નજદીકમા હોય છે બાળક નરજાતિનુ હોય તો તેની કોથળીને ઉપરે ભાગે બન્ને અડ આવેલા માલમ પડે છે

નવમે મહિને, લખાઈ આશરે સાડીઐગણીસ ઇંચ અને વજન આશરે સાડા છ રતલ હોય છે શરીર ઉપરની રૂવાટી તદ્દન જતી ગઈ, ચીકણા પદાર્થનુ પડ ખાઝી ગયલુ જણાય છે, અને શરીરનુ મધ્યખિંદુ હુડીથી સહેજ ઉપર હોય છે અડ કોથળીમા આવી પડેલા દેખાય છે

પ્રકરણ ૩ જી.

ગર્ભ ધારણ કર્યાની નિશાનીઓ તથા મુદત.

૧ અટકાવતું બધ થયું — સર્વથી પહેલી નિશાની એ છે કે સ્ત્રીને માસીક ઋતુ સાવ બધ થાય છે કોઇ પરણેલી સ્ત્રીને અટકાવ બધ થયે તે ઉપરથીજ ફક્ત તેને ગર્ભ રહ્યો છે એમ ખાત્રીપૂર્વક કહી શકાય નહીં, પરંતુ દર માસે નિયમિત રીતે દૂર ખેસતી સ્ત્રી પરણ્યા પછી તેવી હાલતમાં આવતી અટકે તો પ્રથમદર્શનિક એવું માનવું બેધએ કે તેને ગર્ભ ગયો છે કેટલીક વાર એમ છતાં એવું પણ બને છે કે ગર્ભ રહ્યા છતાં એક બે માસ સુધી ઋતુ સાવ હંમેશ માફક થયે બધ છે વળી તેથી જલદી રીતે ક્ષય વીઝેરે રોગથી અશક્ત થયેલી સ્ત્રીઓ કેટલીકવાર ગર્ભ ધારણ કર્યા ન છતાં એકાદ બે માસ દૂર ખેસતી નથી અતિશય શરદી લાગવાથી અથવા કોઇ કારણે અતિશય ફિકર લાગવાથી પણ કેટલીકવાર આવે પ્રકાર બને છે

વળી આ વાત જગજહેર છે કે ઘણી સ્ત્રીઓ પોતે નહાના ખાળકને ધવરાવતી હોય છે તે વખતે દૂર ખેસતી નથી છતાં તે મુદતમાં ફરી તેમને ગર્ભ રહે છે કેટલેક પ્રસંગે એમ પણ બને છે કે સ્ત્રીને કોઇ દિવસ અટકાવ આવ્યો ન હોય છતાં પણ તેને ગર્ભ રહે છે. એવા કેટલાક દાખલાઓ જણવામાં આવ્યા છે કે કેટલીક સ્ત્રીઓએ પોતે કોઇ દિવસ દૂર ખેડેલી ન હોય છતાં તનદુરસ્ત ખાળકોને જન્મ આપ્યો છે.

આ સઘળા ઉપરથી આપણે એટલોજ સાર કાઢવાનો છે કે ફક્ત અટકાવ બધ થયે તેથી ગર્ભ રહેવાની સંપૂર્ણ ખાત્રી માનવાની નથી. માત્ર નિયમિત રીતે દૂર ખેસતી એક તનદુરસ્ત સ્ત્રીને એવું બને ત્યારે તેને ગર્ભ રહ્યો એવું મનખૂત અનુમાન થાય છે, અને એ નિશાની સાથે બીજી હવે પછી વર્ણવેલી નિશાનીઓ જોવામાં આવે તો તે અનુમાનને બહુ ટેકા મળે છે.

૨ સવારના પહોરમાં ઉબકા તથા ઉલટી — ઘણી ખરી સ્ત્રીઓને ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી સવારના પહોરમાં ખિંચાના ઉપરથી ઉઠતાજ ઉબકા તથા ઓડકાર આવે છે અને વખતે ઉલટી પણ થાય છે, તેમાં થોડુંક ખાટું ચીકણું પાણી પડે છે વખતે આગલી રાત્રે ખૂબ પેટ ભરી ખાધેલું હોય છે તો તે ઘણું લાગે નીકળી જાય છે ઘણું કરી ચાગ પાચ અઠવાડિયા પછી આ પ્રકાર જોવામાં આવે છે, પણ કેટલીકવાર ગર્ભ ધારણ થતાજ એ નિશાની શરૂ થાય છે કોઈવાર આઠમા કે નવમા મહિના સુધી એ ચિન્હ ખિલકુંલ જોવામાં આવતું નથી તેથી ઉલટી રીતે વળી કોઈ કોઈ સ્ત્રીને નવે મહિના ઉલટી થયાજ કરે છે આ ચિન્હ હ્રસ્વ થવાનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશય અને હોજરી એ બે વચ્ચે એક જાતનો તારીક સંબંધ થાય છે

હોજરીના કોઈ ગેગથી કે અપચાથી થતી ઉલટી, અને આ ઉલટીમાં કંઈ હોય છે આમાં એકવાર ઉલટી થઈ જ નીકળવાનું તે નીકળી ગયું કે તબીયત મારી લાગે છે અને હઠીને ભુખ લાગી તેને ફરી પેટ ભરી ખાવા ગમે છે હોજરીના ગેગથી થતી ઉલટીમાં ખાધેલું નીકળી જવા છતાં જીવ ડોહવાયા કરે છે, દાલા ઉબકા આવ્યાજ કરે છે, મોમાં ખરાબ સ્વાદ આવે છે, જીભ ઉપર થર ચઢે છે, ચહેરાં કરમાએલો દેખાય છે અને ખાવાનું જોવા પણ ગમતું નથી

વળી ઘણી સ્ત્રીઓ હમેશ ખાતી હોય તેના કગ્તા ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી વધારે સારી રીતે ખાઈ શકે છે

સામાન્ય રીતે આ ચિન્હ સૌંડ મનાય છે પરંતુ ખરું જોતાં તે કેટલા જોરમાં પેદા થાય છે તે ઉપર ખંધા આધાર રહે છે કેટલીક સ્ત્રીઓને ફક્ત સહેજસાજ ઉબકાજ આવે છે પરંતુ બીજીઓની ખાખતમાં એટલી બધી જોસથી અને હિપરાછાપરી ઉલટી થાય છે કે વખતે જી હળી પણ જોખમમાં આવી પડે છે આવો પ્રકાર ઇશ્વરકૃપાથી કદાચજ બને છે ઘણુંકરી જોએને ઉબકો ઉલટી થાય છે તેમને ગર્ભપાત થતો નથી અને નુવાવડ વખતે બહુકરી તેમને આજી કદ થતું નથી અને છોકરૂં પણ વધારે આનંદી નીપજ છે

છોકરૂં ફરકવા લાગ્યા પછી આ નિશાની ઘણું ભાગે નાબુદ થઈ જાય છે. આ ચિન્હ પણ એકરૂં, ગર્ભ ધારણ કર્મની સામીતી માટે પૂરતું નથી પરંતુ પહેલા ચિન્હ સાથે સાથે તે એવામા આવે તો અને ઉપર કંઈ તે પ્રકારનું તે હોય તો જીને ગર્ભ રહ્યો છે એમ માનવાને તે ખરેખર એક મજબૂત કારણભૂત થઈ પડે છે.

૩ થાનને લગતી નિશાનીઓ — ગર્ભ ધારણ થયા પછી બીજાં મહિને થાનમા કેટલાક દેખાતા ફેરફારો એવામા આવે છે થાન ભગ્ન આવી તે બે-ત્રણ જનુ હોય એવું લાગે છે. કેટલીકવાર તેમા શુગ મારે છે અને કેટલીકવાર અદર ઠીડી ચટકા મારતી હોય અથવા કંઈ સોથો ઘોચાતી હોય એવી લાગણી થાય છે થાન તપાસતા તેમા કંકણ ગાઠો બધાં ગંધ હોય એવું લાગે છે બોટણી કંકણ થઈ આગળ નીકળી આવેલી જણાય છે અને તેની આસપાસનું કુડાળું વધારે ઘેરા રંગનું થઈ વિસ્તારમાં વધી જાય છે તે કુડાળા ઉપર પછી ઝીણા ઝીણા આશરે ૧૨ થી ૨૦ દાણા ફુટી નીકળે છે. જેમ જેમ ગર્ભ ઉછરતો જાય છે તેમ તેમ તે દાણા સખ્યામાં તેમજ કદમાં વધતા જાય છે અને કુડાળાનો વિસ્તાર વધતો જઈ તેનો વ્યાસ એકથી દોઢ ઇંચ જેટલો થાય છે એ ભાગ ઉપરની આમડી સહેજ બીનાશવાળી થઈ પહેરેલા કપડાંને ડાઘ પડે છે ગર્ભ જેમ જેમ વધતો જાય છે તેમ તેમ ઘેરા રંગના કુડાળાની બહારની ખાણુએ થોડા સફેત ડાઘ માલમ પડે છે. થાનની ઉપરની શિરાઓ ઘેરા આસપાસની રંગની અને ઉપસી આવેલી દેખાય છે, અને કેટલીકવાર તેમાથી પાણી જેવું દૂધ પણ નીકળે છે પહેલીજ વેતમા દૂધ એવામા આવે તો તે ગર્ભ ધારણ કર્મની ખાત્રાપૂર્વક નિશાની ગણાય છે કેાંઈ જીને પ્રથમ છોકરૂં થયું હોય તો આ નિશાની એટલી વજનદાર ગણાય નહીં એ સ્વાભાવિક છે. તેથી ઉલટી રીતે એક છોકરૂં થયું હોય તેને ધવાડતી હોય તે દરમ્યાન ફરી ગર્ભ રહે તો ઘણું ફરી દૂધ ઉડી જાય છે. આમ એકાએક દૂધ ઉડી જાય તો ફરી ગર્ભ રહ્યો એમ માનવાને માટે વજનદાર નિશાની ગણાય છે.

થાન ભરાય અને મોટા થાય તેથી કંઈ ગર્ભ ધારણ થયાની

ખાત્રી થતી નથી, કારણ કેટલીકવાર બીજા કારણોથી પણ તેવો પ્રકાર અને છે પરંતુ ઘણુંકરી બીજા કારણોથી સોજે આવ્યો હોય છે તો તે થોડા વખતમા ઉતરી જઈ થાન પાછા પોતાની અસલ હાલતમા આવી જાય છે વળી ગર્ભ રહ્યા સિવાય બીજા કંઈ કાગણથી ગર્ભસ્થાન મોટું થાય છે, તો તેથી પણ થાન ઉપરનું કુડાણ મોટું તથા ઘેગ રગનું થાય છે માત્ર પહેલા કારણથી જેટલું ઘેરૂં થાય તેટલું બધું આમા થતું નથી. વળી કેટલીકવાર ગર્ભ રહ્યા વિના પણ જીવાન છોકરીઓના થાનમા દૂધ જોવામા આવે છે

થાનને લગતા ઉપર દર્શાવેલા ફરકારો પકેલી વેતમા જોવામા આવે અને તેની સાથે આગળ વર્ણવેલી બીજી નિશાનીઓ માલમ પડે તો ગર્ભ ધારણ કર્યો છે એમ ખાત્રીપૂર્વક માની ગકાય

ગોરી આમડીની, સોનેરી કેશની, અને માજરી આખની સ્ત્રીઓમા કુડાળાનો રંગ ફીકડો ભરો હોય છે, પણ કાળા વાળવાળી અને કાળી ભમર જેવી આખવાળી સ્ત્રીઓમા તે ઘણો ઘેગ હોય છે કેટલીકવાર ગર્ભ ધારણ થયો હોય તે છતાં એ કુડાણ માત્રમ પડતું નથી

નાજીક આમડીવાળી સ્ત્રીઓમા વળી થાનની ઉપર ખારીક રંગેરી રંગની લીટીઓ દેખાય છે અને તે કાયમ રહે છે

૪ છોકરાંનું ફરકતું — ચોથા મહિનાની આખરના સુમારમા આ નિશાની માલમ પડે છે કેટલીકવાર આઠ દશ દહાડા આગળ કે પાછળ માલમ પડે છે. એને ગર્ભચક્ષન કહે છે આ નિશાની માના પેટમા છોકરૂં પહેલવહેલું ગતિમા આવ્યાને લીધે માલમ પડે છે એ ઉપરથી સાધારણ રીતે લોકો એમ માને છે કે આર મહિના પછીજ છોકરામા જીવ આવે છે અને ત્યાં લગી તે જીવ વિનાનું—મુએલું—હોય છે પણ તે ભૂલ છે. ગર્ભ ધારણ થાય ત્યાંથીજ તેમા જીવ આવે છે નહિ તો ગર્ભની વૃદ્ધિ થાયજ કેમ ? માત્ર ચોથે મહિને ગર્ભસ્થાન મોટું થઈ પેટની ઉપર આવે છે અને પેટની દિવાલને અડે છે, ત્યારેજ ગર્ભનું ચક્ષન માતાને પોતાને પણ માલમ પડે છે કેટલીક સ્ત્રીઓને જાણે પેટમા કંઈ પક્ષી પાખ ફરકાવતું હોય તેવી ભાગણી થાય છે અને ઘણીવાર તેઓને ચક્રર આવી જઈ હિસ્ટિરિયા જેવી નિશાનીઓ માલમ

પડે છે કોઈકજ એવા મળખૂત મનની હોય છે કે તેને છોકરૂં ક્યાં ફરક્યું તે માલમજ પડતું નથી કોઈ કોઈ વળી પેટમાં કંઈ ઉછાળા મારતું હોય કે કુંદકા મારતું હોય એવું વર્ણન આપે છે ઘણું કરી એકવાર શરૂઆત થયા પછી દિવસમાં પાંચ છ વખત ફરક છે પણ કોઈકને વળી એકવાર ફરક્યા પછી ઘણા દિવસો સુધી ફરી તે નિશાની માલમ પડતી નથી અગર ઘણીજ નખખી ગીતે માલમ પડે છે

કેટલીકવાર છોકરૂં જાણે સાત મારતું હોય તેમ આપણને ખુશી નજરે દેખાય છે

ભૂખ્યા રહેવાથી અથવા ચોક્કસ સ્થિતિમાં ચૂંવા ખેંસવાથી છોકરૂં હમશ કરતા વધારે ફરકતું જણાય છે વળી કંઈ કારણથી ગભને હાનિ થાય અથવા તે નિર્જીવ થવા માટે તો ગર્ભચલન બહુજ ભેરથી અથવા અનિયમિતપણે વારવાર થઈ આવે છે

પેટ ઉપર બે બાજુએ બે હાથ મૂકી એક હાથે ઝડપથી નરમ પ્રકારનો આચકો મારવામાં આવે તો છોકરૂં સહેલાઈથી, ફરકતું માલમ પડી આવશે

આપણે ઉપર કહ્યું કે સુમારે થોડા મહિનાની આખરે એ નિશાની પહેલવહેલી માલમ પડે છે પરંતુ કેટલીક વખતે તે ત્રીજીજ મહિને દેખાવ દે છે અને વળી કેટલીકવાર તે પાંચમાં કે છઠ્ઠા મહિના સુધી માલમ પડતી નથી

છોકરૂં ઘણુંજ નખખું હોય તો તે ઝાડું ફરક્યા કરતું નથી તેથી કેટલીકવાર તે મરણ પામ્યું એવી ખ્હીક ઉત્પન્ન થાય છે કોઈ કોઈવાર સ્ત્રીઓ પોતાની ધારણામાં કઠાય છે કે તેમને છોકરૂં ફરક્યું પણ ખરૂં જોતાં તો ફક્ત પેટમાં બાદી થવાથી તેમને આવો ભાસ થાય છે કેટલીકને વળી પેટમાં સ્નાયુમાં આકડી આવવાથી પણ તેવીજ ભાતની લાગણી થાય છે. ખરેખર છોકરૂં ફરક્યું કે બાદીને સ્ત્રીએ એવી લાગણી થઈ તે શોધી કાઢવાને માટે નીચલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી —

પેટમાં બાદી થઈ હોય તો પેટ ઘડીકમાં મોટું અને ઘડીકમાં

નાનુ દેખાય છે ગર્ભ ધાગણ થયો હોય તો તે પેટનો વધારો કાયમ-નો હોય છે અને દિવસે દિવસે તે વધતો જાય છે બાહી હોય તો પેટ ઉપર દબાણ કરતા અદર ગુરુગુર અવાજ થાય છે અને ઘડીકમા એક ઠેકાણેથી તો ઘડીકમા બીજા ઠેકાણેથી પેટ મોટું દેખાય છે ગર્ભ હોય તો કઠણ ડગે નહીં એવી ગાઠ એકજ ઠેકાણે કાયમ દેખાય છે બાહી હોય તો પેટ ઉપર ટકોગ મારી જોતા અદર ઢોલની માફક અવાજ થાય છે ગર્ભ હોય તો એક ટેપલ ઉપર ઠોકતા થાય એવો ઘડો ભાગે અવાજ નિકળે છે

૫ ગાંઠનો નિયમિત સંકેત — ગર્ભાશયની ગાઠ મોટી થઇ ઉપર આવે અને હાથમા પકડી શકાય એવી થયા પછી તેની ઉપર હાથ મૂકી કંઈ પણ આચકો માર્યા વગર તેને નાજુક રીતે પકડી રાખીએ તો દર પાંચ કે દશ મિનિટે તે આપણને થોડીકવાર કઠણ થતી માલમ પડશે આવી રીતે કઠણ થવાનું કારણ ગર્ભાશયનો નરમ પ્રકારનો સંકેત છે આ નિશાની નવે મહિના આશુ રહે છે અને ઘણી વજનદાર ગણાય છે.

૬ પેટના આકારમાં ફેરફાર — હમણ રહ્યા પછી પાંડલા ત્રણ મહિનામા પેટના આકારમા કંઈ પરખાય એવો ફેરફાર થતો નથી ઉલટું કેટલીક વખતે પ્રથમ કરતા પેટ ન્હાનું દેખાય છે એનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશય જગઠ ભાગે થવાથી તે પ્રથમ તો પેટમા વધારે નીચે ખસી જાય છે ત્રીજા મહિના પછી પેટમા એક નાના ગોળા જેવી ગાઠ માલમ પડે છે અને તે ધીમે ધીમે વધતી જઇ આખું પેટ ભરી નાખે છે જમ જમ પેટ વધતું જાય છે તેમ તેમ હુટી ખહાર નીકળતી જાય છે. પ્રથમ હુટીના ખાડાને બદલે આસપાસની ચામડી પ્રમાણે સપાટ થઇ જઈ પૂરા મહિના થતા સહેજ ખહાર નીકળી આવેલી દેખાય છે

અત્રે જુદી જુદી મુદત ગર્ભાશયનું ઝડ તથા ઉચાઇ કેટલી હોય છે તેનું વર્ણન આપવું ઠીક પડશે

બીજા મહિનાની આખરે, તે મોટી નારંગી જેવડો હોય છે

ત્રીજા ” ” પૂરા મહિનાના બાળકના માથા જેવડો હોય છે.

ચોથા મહિનાની આખરે,	તેનું મથાળું પેટના હાડકાથી સહેજ ઉપર
પાંચમા	માલમ પડે છે
„	„ તે પેટના હાડકા તથા હુટી એ બેની
છઠ્ઠા	વચ્ચેવચ્ચે સુધી આવી પહોંચે છે
„	„ હુટી સુધી ચઢેલો જણાય છે
સાતમા	„ હુટીથી આશરે બે ઇંચ ઉંચે સુધી પહોં-
આઠમા	ચેલો દેખાય છે
„	„ હુટી અને પીપરી એ બેની અધવચ્ચે આવી
નવમા	પહોંચે છે
„	„ ઠેઠ પીપરી સુધી (મીપીના હાડકા સુધી)
	પહોંચી જાય છે

પૂરે મહિને તે પાછો જરાક નીચો નમી આઠમા મહિના સામે લાગેલી હદસુધી રહેલો જણાય છે

આ પેટના વધારાનું વર્ણન જે ઉપર આપવામા આવ્યું છે તે અલખત એકજ છોકરું હોય તેને માટે છે કદાચ બેડ છોકરા અગર તેથી વધારે સામટા પેટમા હોય તો તેમા વધતો ઓછો ફેરફાર રહે છે બેડ છોકરા હોય તો પેટ તદ્દન ગોળ ન દેખાતા આગળથી સપાટ દેખાઈ વચ્ચમા જરાક સ્તળ જેવું માલમ પડે છે અને બે બાજુ બે ગોળા જેવું દેખાય છે

પેટ મોટું થાય એ શિવાય બીજો ફેરફાર એ માલમ પડે છે કે પેટની ચામડી ઉપર ઝીણી ઝીણી રંગની ચળકતી લીંટીઓ દેખાય છે એ લીંટીઓ પેટની ચામડી ખૂબ બે આવાથી થાય છે

ફક્ત પેટના વધારા ઉપરથીજ હમેશ રહ્યા છે એમ માની શકાય નહીં કારણ કે તે બીજા ઘણા કારણોથી વધી શકે છે હાખલા તરીકે જળદર થવાથી તેમજ પેટમાં અતિશય બાદી થઈ આવવાથી પણ તે મોટું દેખાય છે જળદરથી વધુ હોય તો હઠી એક કે બીજા બાજુ-એ સૂવે અથવા ઉઠે બેસે તે પ્રમાણે પેટના કદમા ફેરફાર થયા કરે છે, કારણ, પાણી જે તે બાજુ તરફ ઢળતું રહે છે એટલે ઉભા રહેતા પેટ નીચેલા ભાગે નીકળી આવેલું દેખાય છે પણ અતા સૂતા, તે નીચે

નીકળી આવેલા ભાગ ખમી જઈ બેઠે પડખા ફુલી આવે છે ખાદીથી પેટ વધ્યું હોય તો દબાવતા ન પોચું લાગે છે, અને ઉપર ટકેરા મારતા તે ઢાલ જવું લાગે છે હમેશ રહ્યા હોય તો પેટ દાબી જોતા તે ઠંઠણ અને સ્થિતિસ્થાપક ગુણવાળું માલમ પડે છે

અટકાવ ખધ થવાની મુદત નજદીક આવે છે તે વખતે ઘણી સ્ત્રીઓ ઝડપથી જાડી થઈ જાય છે અને પેટમાં ખૂબ ચરબી ચઢી જાય છે તે ઉપરથી કેટલીકવાર તેઓ એમ સમજે છે કે તેમને હમેશ રહ્યા મુખ્યત્વે કરીને જે સ્ત્રીઓને કોઈ દિવસ હમેશ ન રહ્યા હોય અને પોતાને કંઈ સત્તાન થાય એવી હમેશ કાળજી રહેતી હોય તેઓ આવી ભૂલ કરે છે, પરંતુ ઉપર લખેલી ખાદીની નિશાનીઓ ખદલ તપાસ કરશે તો તેમને પોતાની ભૂલ સોંઠેજ સમજવામાં આવશે

૭ અભાવો — હમેશ રહ્યા પછી ઘણીખરી સ્ત્રીઓને કંઈક ન ખાવા જવું ચીંજે-જીવી કે, ધૂળ, ગખ, માટી, કોયલા, માટીની લખણ વિગેરે-ખાવાની અનિશય ઇચ્છા થાય છે એ નિશાનીને અભાવો કહે છે આ ઇચ્છા કેટલીકવાર ઘણી વિચિત્ર હોય છે દાખલા તરીકે એક સ્ત્રીને એવી ખાએશ થઈ હતી કે પોતાના ઘણીની દાદીમાનો એક વાળ પોતે પોતાને હાથે ટુપી કાઢી ખાઈ જશે

આવી વખતે તે સ્ત્રીઓને પોતાના મન ઉપર ખુબ મજબૂત કાબુ રાખવાની જરૂર છે તેમણે મનને ખીજી રીતે કંઈ કામમાં ખૂબ રોકેલું રાખવું અને નિયમિત ખોરાક તથા કસત લેવાનું ધ્યાનમાં રાખવું

૮ મનની વિલક્ષણતા — દહાડા રહ્યા પછી ઘણી સ્ત્રીઓનો સ્વભાવ તદ્દન ખદલાઈ જાય છે જેઓ પ્રથમ રાક અને મળતાવડી હોય તેઓ તદ્દન ગુસ્સાખાજ, મીઝજી અને તામસી થઈ જાય છે વળી એથી ઉલટો પ્રકાર પણ બને છે

૯ શરીરની ક્ષીણતા — સગર્ભા થયા પછી ઘણી સ્ત્રીઓ પહેલા ત્રણ ચાર મહિનામાં ઘણી સૂકાઈ જાય છે તેમનો ચહેરો સોહરાઈ ગયેલો અને નાક ખડું અણીઆળું દેખાય છે, પરંતુ જમ જમ મહિના ભરાતા જાય છે તેમ તેમ ફરી અસલ માદક મો ઉપર તેજ આવે છે.

અલખન હમેલ સિવાય બીજા કાળોથી પણ શરીર સૂકાય છે, પરંતુ ઉપર કહેલી બીજી નિશાનીઓ ભેગી આપણા જોવામા આવે તો તેથી હમેલ રહ્યાની ખાત્રી થાય છે

૧૦ વારંવાર શ્રત્તી પિશાબની હાજત — ગર્ભ ગદ્યા પછી પહેલા ત્રણેક મહિનામા સ્ત્રીઓને વારંવાર પિશાબ ઉતરે છે અને તેથી ઘણીવાર ઉંઘમા પણ ખલેલ થાય છે પિશાબનો જથ્થો કાંઈ ઘણો થતો નથી ફક્ત થોડા ટીપાજ પડે છે પણ હાજત ઘણીવાર થાય છે અને તે એટલી જોશબધ હોય છે કે ગયા વગર ચાલતુજ નથી વળી દર્દ પણ પુષ્કળ થાય છે ખડુ કરી છોકરૂં ફરક્યા પછી એ નિશાની નાબુદ થાય છે પૂરા મહિના થતા ફરી તેવી હાજત શરૂ થાય છે પરંતુ પ્રથમ જોટલું દરદ થતુ નથી

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના પિશાબની ખનાવટમા પણ ચોક્કસ ફેરફાર થાય છે પિશાબને એક ઉડા તથા સાકડા કાચના વાસણમા ઝીલી ગળ્યો હોય તો આશરે ત્રીસેક ઠલાક પછી તેમા, સરકામા બધાય છે તત્તુ, એક જાતનુ સંકેદ જાડુ પડ બવાઈ જાય છે અને તેને રૂઈ સોટીવડે ઉચકતા તે ઉચકી શકાય છે આ નિશાની ઘણુ કરી નવે મહિના જોવામા આવે છે

૧૧ ઉંઘણુસીપણ — હમેલ રહ્યા પછી ઘણી સ્ત્રીઓને સુસ્તી તથા ઉઘ ખૂબ આવે છે ઘણીવાર દિવસે વાત કરતા પણ તેઓ ઉઘી જાય છે અને ઘણોએ પ્રયત્ન કરવા છતાં તેમનાથી આખ ઉઘાડી રાખી શકાતીજ નથી

૧૨ છાતી ઉપર દાહ — વિચિત્ર પ્રકારની ભૂખ, દાતનો દુખાવો, અતિશય લાળ, હૃદયનો ગભરાટ, મોઢા ઉપર ખીલ વિગેરે નિશાનીઓ પણ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓમા જોવામા આવે છે, પરંતુ તે એટલી ખધી ઉપ-યોગની નથી કે તેથી હમેલ રહેવાની ખાત્રી મનાય

૧૩ ગુલ્લ ભાગેમાં ફેરફાર — યોનિ ઉપરની કાળી શિરાઓ મોટી થાય છે અને વાકી ચૂકી તથા ફુલી આવેલી દેખાય છે આની ઘણી સલાખ લેવાની જરૂર છે કાગણુ કે કોઈ કોઈવાર એકાદ પુટી જઈ અદરથી પુષ્કળ લોહી વડી જાય છે એ સિવાય યોનિમાર્ગના અતરપડનો ગ ગ હમેશ ગુલાબી હોય છે તે ખદલાઈ જઈ ઘેરે જાયુઓ

થઇ જાય છે તથા તે માર્ગમાથી ચીકણી ધાતુ વહે છે વસ્તિદેશના હાડકાના સાધાઓ તથા સધીળધનો (સાધા ઉપરના પટા) નરમ થાય છે અને તેથી પૂઠનું હાડકું તથા તેની નીચેનું પૂછડીનું હાડકું એ બંનેમા પાછળ હઠવાની શક્તિ આવે છે આ છેલ્લા કારણને લીધે કેટલીકવાર ગર્ભવતી સ્ત્રીને ચાલવામા હરકત પડે છે એટલું જ નહિ પણ કોઇ કોઇથી તો ખીલકુંલ ચાલી જ શકાતું નથી અને તદન અપગ હાવતમા તે આવી જાય છે

આ શિવાય બે બીજી નિશાનીઓ છે પરંતુ તે દાઇ કે દાકતરજ પાગખી શકે એમ છે, તેમાની પહેલી એ છે જ —

૧૪ સ્ત્રીને હલ્લી ગમી તેના પગ થોડાક પહોળા કરાવી તેના થોનિમાર્ગમા પહેલીથી બે આગળી (અગુકાનો બેડની) મૂકી કમળના આગલા ભાગ તરફ લઇ જવી અને પછી બીજે હાથ પેટ ઉપર ગમી તે વડે પેટને ટેકો આપી, અદર મૂકેલી આગળીઓ વડે ધીમા ભેરથી પણ એકદમ ઉપલી તરફ આચકો મારવે, એટલે કઇ ગોળા જવી વસ્તુ જાણે ઉપર હંચકાઇ જતી અને એકાદ પળમા પાછી આગળીઓ ઉપર આવી પડતી માલમ પડે એ વસ્તુ તે કઇજ નહીં પણ ગર્ભજળમા રમતો ગર્ભજ હોય છે બીજા કોઇ પણ કારણથી આ પમાણે કામ લેતા આપણી આગળીઓને આવે ભાસ થઇ શકતોજ નથી માટે આ નિશાની અચૂક માનવી

સ્ત્રીને હલ્લી ન રાખતા આગમ ખુરસી ઉપર છતી સૂવાડીને પણ આ પરીક્ષા કરી શકાય એમ છે

આ નિશાની થોથા મહિનાથી તે સાતમા મહિના સુધી સાગી રીતે પારખી શકાય છે

૧૫ બીજી નિશાની એ છે કે કમળ (ફૂલ) ને આગળી લગાડતા તે મખમલ જેવું નરમ લાગે છે ઘણું કરી પાચમા મહિના પછી આ નિશાની જોવામા આવે છે કોઇ સ્ત્રીનું પેટ, પાચમા મહિનાના ગર્ભ જેવડું મોટું જણાય, છતાં તેના કમળની પરીક્ષા કરતા તે કઠણ લાગુ અને થોનિમાર્ગમા ખડું નીકળી આવેલું જણાય તો તે સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યો નથી પણ કઇ બીજાજ કારણથી પેટ વધ્યું છે એમ સમજવું

૧૬ થોથા મહિનાની અધવચથી અગર પાચમાની શરૂઆતથી એક અચૂક નિશાની જોવામા આવે છે તે એ છે કે કુટી તથા વસ્તિદેશની

ઉપલી કોરના આગલા છેડાની વચ્ચે જમણી કે ડાબી ખાળુએ, નળી મૂકી તપાસતા તકિયા નીચે ઘડીઆળ મૂકી મૂતા તે (ઘડીઆળ) ચાલવાનો જોવો અવાજ સંભળાયા કંઈ છે આ અવાજ ખાળકના હૃદયના ધબકારાથી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે એક મિનિટમાં ૧૨૦ થી ૧૪૦ સુધી સંભળાય છે જમણી કરતા ડાબી ખાળુએ તે સાંભળવાનો વધારે સંભવ હોય છે

આ નિશાની ખડુજ અચૂક છે એમ સમજવું

હમેલની મુદત:—ઓરતને હમેલ રહ્યો એટલે તેને સૂવાવડ ક્યારે થશે તે ખદલની કુદરતી જ્ઞાના સાથે થયે છે છોકરૂં ઘણું કરી આલીશ અઠવાડિયા એટલે ૨૮૦ દિવસ પેટમાં રહે છે, તે ધોગણ ઉપર ગણતરી કરવામાં આવે છે પરંતુ કેટલીકવાર ૨૮૦ કરતા વધારે અને કેટલીકવાર ઓછા દિવસે પ્રસૂતિ થાય છે માટે ગમે એવી ગણતરી કરવા છતાં ચાક્કમ દિવસે સૂવાવડ થશે એમ કોઈથી નક્કી કહી શકાય એમ નથી ઘણું કરી અટકાવ બધ થયા તારીખથી એ મુદત ગણવામાં આવે છે પરંતુ કેટલીકવાર એમ બને છે કે સ્ત્રીઓ પોતે છેલ્લી ક્યારે હૂં ખેડી તે દિવસ ભૂલી જાય છે અથવા એક છોકરૂં થયું હોય તેને ધવાડવાની મુદતમાં તેને અટકાવ આવતોજ ન હોય તે દરમિયાન ફરી ગર્ભ ગ્રહે છે તેથી મુદત ગણવાનું એ સાધન કામ લાગતું નથી એવી વખતે છોકરૂં ક્યારે ફરક્યું તે તારીખ ઉપરથી અચૂક મુદતે તેને છૂટકો થશે એમ ગણતરી કરવામાં આવે છે

છેલ્લા અટકાવની તારીખ ઉપરથી ગણતરી કરવાની બે જૂદી જૂદી રીતો છે

પહેલી રીત—છેલ્લીવેળા અટકાવ શરૂ થયો તે તારીખમાં સાત દિવસ ઉમેરવા અને પછી તે તારીખથી ત્રણ મહિના પાછળ ગણવા દાખલા તરીકે તા ૩ માર્ચ ૧૯૦૬ ને રોજ છેલ્લીવેળા અટકાવ શરૂ થયો, તો તેમાં સાત દિવસ ઉમેરતા તા ૧૦મી ડિસેમ્બર આવી, એટલે તે તારીખે (૧૦ ડિસેમ્બર ૧૯૦૬ ને રોજ) ખડુ કરી સૂવાવડ થશે

બીજી રીત.—છેલ્લો અટકાવ બધ થયો તે દિવસમાં નવ અગ્રેજ મહિના અને ત્રણ દિવસ ઉમેરવા, માત્ર ગણતરીમાં ફેબ્રુઆરી મહિને

આવી જતો હોય તો ત્રણને બદલે પાંચ દિવસ ઉમેરવા એટલે કથી તારીખે પ્રસૂતિ થવાનો સંભવ છે તે તારીખ સમજાશે દાખલા તરીકે ત્રીજી માર્ચે અટકાવ શરૂ થઈ સાતમી માર્ચે બંધ થયો તે તારીખથી નવ મહિના ગણતા સાતમી ડિસેમ્બર આવી તેમા ત્રણ દહાડા ઉમેરતા ૧૦ મી ડિસેમ્બર થઈ

અટકાવની તારીખની ખબર ન પડે તો છોકરૂં ફરકવાની તારીખ ઉપરથી ગણતરી નીચે મુજબ કરી શકાય છે —

આપણે આગળ વાચી ગયા કે એ નિશાની ઘણી કરી ચોથા મહિનાની આખરે એટલે અસાદમા અઠવાડિયાની આખરે જણાય છે, માટે તે દિવસે જે તારીખ હોય તેમા બાવીસ અઠવાડિયા ઉમેરવા એટલે જે દિવસ આવે તે દિવસના સુમારે છૂટકો થશે એમ સમજવું

એ સિવાય પેટ કેટલું મોટું થયું છે તે તપાસીને પણ હમેશા કેટલા મહિનાનો છે તેનો અડસટો કાઢી શકાય છે ક્યે ક્યે મહિને પેટની સ્થિતિ કેવી હોય છે તે આપણુ આગળ જોઈ ગયા માટે તે વિષે વધારે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી

સૌથી સરસ ઉપાય તો એ છે કે પહેલી બે પૈકી એક રીતે ગણતરી કરી, છેવટની રીતે તનો તાજો મેળવવા કોશિશ કરવી એટલે અઝી ભૂલ થવા સંભવ ગ્રહીતે નહીં

પ્રકરણ ૪ થું.

ગર્ભવતી સ્ત્રીની તનદુરસ્તી જાળવવાના નિયમો.

હમેશાંદર ઓગતે પોતાની તબીયત સાચવવાની અને તનદુરસ્ત ગહેવાની ઘણીજ અગત્ય છે એમ કહેવાની જરૂર નથી જેમ એક સારો પોષાયેલો આખો હોય તેને સારી રસદાર મીઠી કેરીઓ આવે છે અને બીજા, પાદડા ખરી ગયેલા, ટૂંકાળા સુકાયેલા એવા આખાને બીલકુંલ મરવા આવતા નથી અથવા આવે તો નહાના નહાના થઈ ખરી પડે છે અથવા સાધારણ મોટા થાય છે તો તેમા અઝો સ્વાદ હોતો નથી, તેમજ સ્ત્રીના બાબતમા સમજવું માતા તનદુરસ્ત હશે તોજ બાળક

પણ તનદુરસ્ત નીપજશે, નહીં તો કસૂવાવડ થવાનો અગર પૂરે મહિને ઘણું નાતવાનું, નળણુ છોકરૂં આવવાનો સભવ રહેશે, માટે પોતાનું, પોતાના કુટુંબનું અને છેવટે પોતાના દેશનું કલ્યાણ ધિરછનાર આર્થ સ્ત્રીઓએ પોતાની તનદુરસ્તી બળવવાની અવશ્ય કાળજી કરવી બેઠાં તનદુરસ્તી કંઈ કંઈ તેની ધિરછા કર્યાથી મળતી નથી તેને માટે સામાન્ય રીતે કેટલાક નિયમો પાળવા બેઠાં તે નીચે દર્શાવ્યા છે

૧. 'ખાણું' 'પીણું'.—ઘણી સ્ત્રીઓ ગર્ભવતી થાય છે એટલે એમજ સમજે છે કે, તેમણે પ્રથમ કરતા વધારે ખોરાક ખાવો બેઠાં અને તેવાજ ભૂલભરેલા વિચારને લીધે તેઓ બેઠાં તે કરતા વધારે ખોરાક ખાઈ પોતાનેજ નુકશાન કરે છે વળી તેઓ ભૂલી જાય છે કે, હમેશ રહે એટલે તેમને અટકાવ બધ થવાનો અને તેમ થયું એટલે તેમને દર મહિને જતી એક જાતની ખોટ અટકે છે માટે તે કારણથી ખોરાકમાં કંઈ પણ ફેરફાર કરવાની જરૂર હોય તો તે વધારવા તરફ નહિ પણ કમી કરવા તરફ લક્ષ રહેવું બેઠાં.

પહેલા ત્રણ ચાર મહિના ખોરાક પુષ્ટિકારક પણ હલકો, જલદી પચી જાય એવો બેઠાં. આપણે આજળ વાંચી ગયા તેમ જ મુદત દરમિયાન જીખડો, ઉલટી વિગેરેનું બેર વિશેષ હોય છે માટે મીઠાઈઓ અથવા મસાલેદાર કે ચરબીદાર ખાણું ખાધામા ન લેવાય તેની ઘણી સલાહ લેવી બેઠાં, કારણ તે ચીજોથી અપચો થયા વિના રહેજ નહીં, માટે મોઠો સ્વાદીયા પકવાનેનો વિચાર ન કરતાં સાદા સુતરા પણ પુષ્ટિ આપનારા ખોરાક ઉપર ભાવ રાખવો બેઠાં રહેતાં પહેલાં જટલો ખોરાક લેવામા આવતો હોય તેથી વિશેષ એ મુદતમા (પહેલા ત્રણ ચાર મહિના) લેવાની કંઈ જરૂર નથી

જીખડા ઉલટી બધ થયા પછી જેમ જેમ પેટમા છોકરૂં મોટું થતું જાય તેમ તેમ શરીરને વધારે ખોરાકની જરૂર લાગે છે, એ વાત ખરી છે પણ તેની સાથે એટલી વાત પણ ધ્યાનમા રાખવાની છે કે, પ્રથમના જટલો અંગને કસરત મળતી નથી તેથી શરીરનો ઘસારો પણ ઓછો થાય છે. માટે આ મુદતમાં (ચોથા મહિના પછી) પણ ખોરાકનો જો

એકી વખતે વધારે લેવાની કંઈજ અગત્ય નથી માત્ર તેને ખદલે દિવસમાં એકાદવાર વધારાનું ખાણું લેવું એટલે ત્રણવાર જમતા હોઈએ તો ચારવાર જમવું. જેઓને માસનો યોરાક ખપતો હોય તેમણે માછલી, ઇંડા, મરઘીના ખચ્ચા, સૂકા મેવા વિનાના ચોખાના, સાબુચોખાના કે સેવના હલકા પુર્ડાંગ, તાજી તરકારી, તાજે મેવા વિગેરે લેવું શિવાયના લોકોએ દૂધ, દહીં, મલાઈ, શાકભાજી, તાજે મેવા વિગેરે લેવું પૂરા મહિના જતા હોય ત્યારે આલુ કે સૂકા અજીર “સ્ટયુ” કરીને અથવા ચક્રચ દબાઈને લેવા તથા નાગળી, દ્રાક્ષ, સ્ટ્રોબેરી, રાસ્પબરી વિગેરે મેવા ખાવો આથી તેમને પેટની કંબળચત હશે તે દૂર થઈ, મસા વિગેરે હેશન કરતા હશે તેની વેદના કંઈક ઓછી થઈ દસ્ત સાફ આવશે. જો કંઈ ચીજો ઉપર ભાવ થતો હોય અને તે નુકશાનકારક ન હોય તો ખાવાને હરકત નથી પરંતુ જે ચીજ ખાવા જવી ન હોય, (દાખલા તરીકે રાખ, માટી, કોયલા વિગેરે) તે માટે થતી ઇચ્છા દબાવવીજ એમણે સવારના પહોરમાં ઉઠતા પહેલાં કાફીનો એક પ્યાલો ભરી પીવાથી હુશીયારી આવી ઉબકા વિગેરે બધ થશે.

ગર્ભવતી સ્ત્રી માને ક્યાનમાં રાખવાનું છે કે, પોતે કંઈપણ નુકશાનકારક ચીજ ખાય તો તે પોતાને એકલીને હરકત કરતી નથી પણ તેની ખરાબ અસર પોતાના બાળક ઉપર પણ થશેજ માટે જેઓ તાકાતવાન અને તનદુરસ્ત છોકરાનો જન્મ આપવા ઇચ્છતી હોય તેમણે એવી ચીજોથી પરહેજ રહેવું.

કેટલીક સ્ત્રીઓની એવી સમજ હોય છે કે હમેશ રક્ષા ખાદ દારૂ પીવો અવશ્ય જરૂરનો છે તેઓ એમ માને છે કે તેથી તેમના ઉબકા, ઉલટી, ફેર, ચકરી, સુસ્તી વિગેરે દૂર થાય છે અને આગળ જતા તેઓને નખબાઈ થતી નથી પણ તેમાં તેઓ બહુ મોટું ગોથું ખાય છે. કોઈને પીવાની ટેવ હોય તો સહેજસાજ જમતી વખતે-એકાંક ખાધા પછી લેવાને હરકત નથી પણ નિયમિત રીતે તે લેવો ન એમણે હુંકામાં એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે જેમ દારૂ ઓછો લેવાય તેમ માતા તથા બાળક બન્નેના હકમાં ફાયદાકારક છે આવી રીતે તે થોડો થોડો જીંધા કરવાથી

કેટલીક સ્ત્રીઓને ખરાબ ટેવ પડી જવાના કારણે બેવામાં આવે છે

૨. કપડાં — હમેશ હોય તે દરમિયાન કપડાં બદલતાં જાતી ગરમ રાખવા બેઠી, હાથની જગ્યાએ કપડાં પહેરવાથી જોતલું નુકસાન થાય તેના કારણે બેઠી તેથી કમી પહેરવાથી વધારે નુકસાન થવાનું જોઈ નથી. ગરમ કપડાં ગરમી આવે એવાં બેઠીને ખરાબ પડે તેથી કપડાં તે બારે-બારનવાર બેઠીને એમ નથી પાતળી જાત કલેન્ડર આવી વખતે ઘણી ઉપયોગી થઈ પડે છે, તેથી શરીરની ગરમી સંચાલ્ય છે અને શરીર, સંધીવા વિગેરે થવાના સ્થાવર બહુ ઓછા રહે છે કપડાં સ્ત્રીની હાલત મુજબ વધતા ઓછા દીલા બેઠીને જોતલું ગર્ભના ઉપર-ભાવને અડચણ આવશે નહીં થાનના ભાગ ઉપર પણ આડું દબાણ થવા દેવું નહીં બેઠીને, માટે ચોળી કે પેટી તત્કાલ વ પહેરવી ન બેઠીને તેમજ ઘાઘરો અથવા “પેટીકોટ” દીલો હોય તે ઉપર સાડીની કમી પણ નહાની જ અને સાધારણ રીતે દીલી ખોસવી બેઠીને નહીં તે ગર્ભાશય ઉપર અણુઘટતું દબાણ થઈ વખતે કસવાવડ થવાના સ્થાવર રહેશે “બોડીસ” અથવા તંત્ર ચોળી પહેરવાથી જોતલું ઉપર અણુઘટતું દબાણ થઈ તે જોતલી બેઠીને તેટલી આગળ નહીં આવશે અને પરિણામ એ થશે કે બચ્ચાને ધવરાવવામાં મોટી મુશ્કેલી આવી પડશે, જોતલું નહીં પણ પોતાને અને બાળકને ધક્કા થવાનો સંભવ રહેશે. કમ્બર ઉપર પડા તથા પગના ટેડાં ઉપર “માર્ટિ” પણ બાંધવા નહીં, અથવા બાંધવામાં આવે તો ઘણા દીલા બાંધવા કેટલીક સ્ત્રીઓ પહેલી વેત વખતે અતિશય લજવાય છે અને પોતાની હાલત છુપાવવાને માટે બહુ બેઠી તેમ કપડાં પહેરે છે તે મોટી ભૂલ છે. આથી બચ્ચાને તથા માને બચ્ચાને નુકસાન થાય છે, અને સ્વાવડ વખતે હમેશ કરતા વધારે કષ્ટ ભોગવવું પડે છે

કેટલીક સ્ત્રીઓને હાલ પેટી અથવા કપડાંમાં મગરમચ્છના હાડકા (બેલબોન) ની ચીપો મૂકાવવાની ટેવ હોય છે તેમજ બહુ તંત્ર પડા પહેરવાની ટેવ હોય છે, કારણ પોતાની કમ્બર જેમ પાતળી અને નાજુક દેખાય તેમ તેમને ઠીક લાગે છે, પણ એમ કરવામાં તેઓ આશય,

તનદુરસ્તી તથા સુખનો મોટો ભોજ આપે છે તેનો તેમને ખ્યાલ નથી આથી પેટમાના અવયવો નીચે પેડું તરફ દબાય છે તેથી ગર્ભાશય ઉપર અણુઘટતું દબાણ આવે છે અને તેથી કાતો તે વાકો થઈ જાય છે અથવા કસૂવાવડ થાય છે વળી તેથી કેટલીકવાર કલેજનું દરદ થઈ અપચો તથા કબજિયત થાય છે અને હૃદય પોતાનું કામ ખરાબર ખભવી શકતું નથી કલેજ ઉપર દબાણ થવાથી પિત્ત સહેલાઈથી આંતર ડાના મૂળમા જઈ શકતું નથી અને તેથી કમળો, માથાનો દુખાવો વિગેરે થાય છે, માટે કમ્મરનો ઘેરાવો ઓછામા ઓછો અઠાવીસ ઓગણત્રીસ ઇંચ, હમેલની શરઆતમાં રહે એવી તબીબી રાખવી જોઈએ

૩. કસરત -સામાન્ય રીતે બીજી વખતે જેમ કસરતથી ફાયદા થાય છે તેમજ ગર્ભવતી સ્ત્રીની પણ, ચોખ્ખી ખુલ્લી હવામા કસરત કરવાથી, તબિયત સુધરે છે, માટે એવી સ્ત્રીએ નિયમિત દિવસમા અરધા કલાક કે એક બે કલાક ખુલ્લી હવામા ફરવું નિદાન પોતાથી ફરી હરી શકાય ત્યા સુધી તો તેમ કરવા ચૂકવું નહીં ચાલવાની કસગત સૌથી ઉત્તમ છે માત્ર હૃદયહાર થાકી જવાય એટલું બધું ચાલવું નહીં એકી વખતે ઘણું લાંબુ ચામ ચાલ કરી પાછું ઘેર ફરવાની તાકાત ન રહે તેના કગતા દહાડામા બે કે જરૂર પડે તો ત્રણ વાર સાધારણ રીતે ચાલવું સાડ છે વળી ચાલવું તે સપાટ જગા ઉપર જોઈએ ઉંચા ટેકરા કે ખડામા જવું નહીં જોઈએ જેમ જેમ સૂવાવડનો વખત નજીક આવતો જાય તેમ તેમ અલબત્ત વધારે ચાલવું અશક્ય થઈ પડે છે, માટે એવી વખતે ઘટતી હદમાજ રહેવું માત્ર બને તેટલીવાર ખુલ્લી હવામા રહેવું સાડ છે પાછલા મહિનાઓમા ચાલવાને બદલે હલકે હલકે ગાડીમા બેસી ફરવા હરકત નથી અને ગાડી ખનતા લગી ખુદની રાખવી, ધીમે ધીમે ચલાવવી અને રસ્તો સપાટ, ખાડા ખાખોચિયા અને ટેકરા વગેરેના જોઈએ ગાડીના આચકા લાગવાથી નુકશાન થવાનો ખડું સભવ રહે છે તે હયાનમા રાખવું ઘોડા ઉપર, સાયકલ કે મોટરમાં બેસવાથી, તેમજ કંઈ વજનદાર વસ્તુ ઉચકવાથી પરહેજ રહેવું જોઈએ. દૂકામાં એટલું

જ કહેવું ખસ થશે કે જમા શરીરની શક્તિ વધારે ખપે એવી કસરત કરવી નહીં.

માટા મેળાવડાઓ, નાટકશાળા વિગેરે સ્થળોમા ગર્ભવતી સ્ત્રીએ જવું ન જોઈએ, કારણ, ત્યાં લચડા કચડી થવાને અગ કંઈ મનને ઉશ્કેરનારા લચાનક દેખાવો જોવાનો સંભવ રહે છે તેમજ ઉજળરો થાય છે તેથી તબિયત ખગડયા વિના રહેલીજ નથી લચાનક દેખાવોથી હીના મન ઉપર માઠી અસર થઇ તેની અસગ ખાળકને પણ પહોંચે છે.

૪. નહાવું ધોવું:—દરરોજ એકવાર નહાઈ ધોઈ અગ સાફ કંવું જોઈએ માત્ર શરીરને એકદમ ધક્કો લાગે એવી રીતે નહાવું નહીં સ્થાળામા સવારના પહોરમા ન નહાતા આશરે નવ દશ વાગે જરાક તડકો નિકળ્યા પછી નહાવું નળની ઉપર આરી ચઢાવી તે નીચે અથવા અમસ્થા ખુલ્લા નળ નીચે ઉભા રહી નહાવાથી તેમજ દરિયામા ઉતરી નહાવાથી શરીરને ધક્કો પડોચે છે માટે તેમ કરવું નહીં દરિયા કિનારે રહેતા હોઇએ તો ઘરમા દરિયાનું પાણી મંગાવી રતુમાન પ્રમાણે કોઠરવરણ કે ગરમ કરી તે વડે નહાવાને હરકત નથી કોઇને ટખમા ગરમ પાણી નાખી તેમા બેસી નહાવાની ટેવ હોય તો આશરે છ સાત મિનિટ કરતા વધારે તેમા બેસી રહેવું નહીં, કારણ તેથી અતિશય પરસેવો થઇ અગ ઠીલું તથા સુસ્ત આવે છે જમને ઠડા પાણીથી નહાવાની ટેવ હોય તેમણે ગરમીના દિવસોમા તેમ કરવા હરકત નથી પરતુ પાંચમા ચઢિના પછી કોઠરવરણ પાણી વાપરવું ઠીક પડશે ઉપર રોજ નહાવા વિષે લખ્યું છે તે ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે રોજ છેક માથા ઉપરથી નહાવું જોઈએ દર-રોજ વાળ ધોવાની જરૂર નથી માત્ર તે હોળી સાફ રાખવા જોઈએ અને આઠે દહાડે એકવાર સાબુ અને પાણીથી અથવા અરિકાના પાણી વડે ધોવા જોઈએ હિંદુઓમા ખુલ્લી જગ્યાએ ચોકમા નહાવાનો રિવાજ છે તે ખોટો છે હમેશ્વર સ્ત્રીઓએ તો નિદાન બધે આરડામાં નહાવું જોઈએ અને નહાયા પછી અંગ તદ્દન કોર લુછી, સૂકા ગરમ કપડા પહેરીનેજ બહાર નીકળવું જોઈએ બહારના પવનના ઝપાટામા નહાવાથી તેમને શરદી વિગેરે બધું નુકશાન થવાનો ખહુ સંભવ રહે છે.

નહાવામા ઉતાવળ કરવાની નથી એકાદ નહાની ગાગર ભરી પાણી લઈ ઝડપ ઝડપ આઠ દશ લોટા શરીર ઉપર નાખી ઉઠ્યા તે નહાવું કહેવાય નહીં શરીર ધીમે ધીમે ચોળી સર્વ મેલ કાઢી નાખી આશરે મણ સવામણ પાણી વડે નહાવું બેઠાં ત્યારેજ સર્વ અંગ ખરાખર સાફ થઈ છિદ્રો ખુલ્લા થશે અને શરીરને અતિશય આરામ લાગશે

૫. ઉંઘ — ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને બીજાઓ કરતા વધારે ઉઘની જરૂર છે કારણ, તેઓના જ્ઞાનતત્ત્વો ઉરકેરાયલી હાલતમાજ રહે છે, માટે તેઓએ રાત્રે ઉજાગરો કરવો નહીં નાટકશાળા, મેળાવડા વિગેરેમાં જવું નહીં બેઠાં, અને વહેલા સુવાની ટેવ રાખવી બેઠાં. તેમજ વળી ઉઠવું પણ સાધારણ ગતિ વહેલું બેઠાં સવારના પહોરમા આળસુ થઈ પડી રહેવાથી ઉલટી તેમની પ્રકૃતિ ખગડશે માટે આગળ કહ્યું તેમ એકાદ રગદાર કોર્સીનો પ્યાલો પી બહાર ખુલ્લી હવામા નીકળી પડવું બેઠાં

જમ જમ મહિના ભગતા જાય તેમ તેમ વખતે તેમનાથી નીચું માથું રાખી સૂઈ શકાશે નહીં, કારણ પેટના દબાણને લીધે તેમનાથી ખરાખર દમ લેઈ શકાશે નહીં અને જીવ ગભરાતો માલમ પડશે. એવું બને ત્યારે ઉંચા તકિયા મૂકી માથું અને ખભા ઉંચા રાખવા અથવા જરૂર પડે તો ચઢ ઉતરની બેઠક તળાઇની નીચે માથા આગળ મૂકવી સૂવા જતા પહેલાં મનને જમ બને તેમ શાત અને ખુશ રાખવું. આશરે આઠથી નવ કલાકની ઉંઘ બસ થશે ગરમીના દિવસોમા અથવા સાતમા મહિના પછીની મુદતમા બપોરે જમ્યા પછી એકાદ કલાક લોટી જવું કેટલીક સ્ત્રીઓ આવે વખતે આખો દહાડો કાચ (સોફા) ઉપર અથવા આગમ ખુરશી ઉપર પડી આખોટયા કરે છે તે બહુ છે આખો દિવસ આવી રીતે ગાળવાથી ભૂખ લાગતી નથી, ખાઈલું પચતું નથી અને શરીર સુસ્ત બની જઈ કમ્મર વિગેરેમાં દુખાવો થાય છે, માટે તેમ કરવું નહીં. કેટલાક તવ-ગર લોડો બહુજ પોચી રૂની અથવા પિંછાની ભરેલી તળાઇઓ વાપરે છે તેમા અડધું અંગ ગળી જાય છે માટે તેવા બિછાના વાપરવા નહીં આઠવાનું હલકું પણ ગરમ રાખવું, શાલ, રામઝાઇ આદર, આરસો અમર

એકાદ કામળ ખસ થશે. માત્ર કામળ નીચે એક ચાદર ઓઢેલી રાખવી
૬. હુનાનો અવર જવર:—સૂવાના ઓરડામાં હવાનો અવર
જવર સારો રાખવો. બેઠાંએ આપણા લોકો સર્વે ખારીઓ ખધ કરી સૂવે
છે તે બોદું છે તેથી ઓરડાની હવા રોકાઈ જઈ સારી હાલ આવી શકતી
નથી, માટે ઠડીના દિવસમાં પણ ખારી ઉઘાડી રાખવી બેઠાંએ. માત્ર
એવી તબવીજ કરવી કે તેમાંથી આવતો પવન સૂનારના શરીર ઉપરથી
સોસરો ચાલ્યો ન જાય ઠડીના દિવસોમાં ખાંધી ખારીઓ ખધ રાખવાથી
પરિણામ એ થાય છે કે ઓરડાની હવા ખારની હવા કરતા ઘણી ગરમ
રહે છે, તેથી સવારે ગરમ બિછાનામાંથી ઉઠી ઓરડામાંથી બહાર
પડતાજ ઠડી હવા લાગી સળેખમ થઈ આવે છે દિવસે થોડાક કલાક
ખાંધી ખારીઓ ખુલ્લી રાખી મૂકવી બેઠાંએ કે તેથી રાતની ગોઠાઈ
ગહેલી વાસ ભારતી હવા બહાર નીકળી જઈ અદર ચોખ્ખી બીજી
હવા ભરાઈ જાય જે ઘરોમાં ખારીને માથે નહાના ફાળકા હોય ત્યાં
રાત્રે તેજ ઉઘાડા રાખવાથી અર્થ સરશે

૭. મનની હાલત.—ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના મગજની હાલતની
છોકરાં ઉપર કંઈક અસર થાય છે તે વાતમાં કેટલુંક વસ્તુ છે આપણા
લોકો ગ્રહણને દિવસે સૂવાવડી સીને કંઈ કાપવા કે એવું જ બીજું કામ
કરવા દેતા નથી તેનું મૂળ કારણ એજ છે કે તેના મન ઉપર એકદમ
કંઈ ખરાબ અસર ન થાય અને તેથી છોકરું “ગરબ વદર” ન નીપજે,
પણ એમ માનવું ભૂલ ભરેલું છે. ગ્રહણની છોકરાં ઉપર કંઈ અસર થતી
નથી ઘણી સ્ત્રીઓએ કોઈના શરીર ઉપર તલ, ડાઘ કે કોઈ વ્યતની
બોલખાપણ બેઠાં પોતાના પેટમાંના ખાળક ઉપર પણ તેવીજ અસર થશે
એમ બીધા કરે છે પણ તેમાં તેઓ ઠગાય છે. ઘણા દાખલાઓમાં જો
વિષે ખારીક તપાસ કરતાં જણાય છે કે એવું કંઈ બનતું નથી માત્ર
એટલું ખરું છે કે હમેશ્વર સીને ઘણો વખત ઉદાસ રહેવાનું કારણ મળે
તો તેથી ખાળકની તનદુસ્તી ઉપર માઠી અસર થાય છે અને તે બળજી
નીપજે છે, માટે એવી સ્ત્રીઓએ હમેશાં ખુશ મિજાજમાં અને આનંદમાં
હંમેશાં બોલી રમીને વખત ગાળવો બેઠાંએ બચાવક દેખાવો. અથવા

ભયભીત ચીસો સાંભળવાથી એકદમ શરીરને ધક્કો લાગી ફેટલીકવાર નુકશાન થાય છે માટે એવું કંઈ ન બનવા પામે તેની સલાહ રાખવી

૮ થાનની સંભાળ.—આ બાબત હમેશ્વર સ્ત્રીએ ખાસ લક્ષ આપવા જેવી છે મુખ્યત્વે કરી પહેલીજ વખત હોય ત્યારે વિશેષ સલાહ રાખવાની છે બાળક જન્મ્યા પછી ધાવવું શરૂ કરે તેને માટે ખોટણી બરાબર તૈયાર થવી જોઈએ તથા તેની આસપાસની આમડી કઠણ થવી જોઈએ, નહિ તો ખોટણી ઉપર ચીરા પડી તેમા પડે થવાથી બાળકના મ્હોમા ચાદી પડવાનો સંભવ મહે છે એટલુંજ નહી પણ થાન માંક ઉપર ચઢી માને અતિશય વેદના થાય છે અને બાળકને તે થાનનું દુધ ન મળી શકવાથી તે અડધું ભૂખે ટળવળે છે, માટે આ બાબત ખાસ કાળજી જોઈએ. એ માટે ખોટણીને દિવસમા ત્રણ ચાર વાર બે આંગળી વડે નરમાશથી બેચ્છા કરવી જોઈએ બેચ્છામા અતિશય ભેર વપરાય નહીં અને આંગળા તદનજ સાફ હોય તેની સલાહ લેવી જોઈએ. નહીં તો છાતી પાક ઉપર ચઢવાનો સંભવ રહે છે વળી એ સિવાય થાન તથા ખોટણીને (સવાર સાંજ) દિવસમા બે વાર કંઈક એવી ચીજ લગાડવી જોઈએ કે તેથી આમડી કઠણ થાય અને માટે દાડનો અર્ક (“મથોલેટેડ સ્પીરીટ”) વાપરવો ઠીક પડશે પ્રથમ એક ભાગ સ્પિરિટ અને ચાર ભાગ પાણી લેવું પછી ધીમે ધીમે પાણીનો ભાગ ઓછો કરી બેજ સરખે ભાગે મેળવી વાપરવા તવ ગર લોકોએ કોલ્ડન-વોટર અને પાણી સરખે ભાગે મેળવી વાપરવા અથવા ગ્લીસરીન અને લવડર વોટર કે પ્લાન્ડી અને પાણી સરખે ભાગે વાપરવા આમાંથી કોઈ પણ મિશ્રણની એક ખાટલી ભરી તૈયાર રાખવી અને ખપ પૂરતું એક પ્યાલામાં કાઢી વાદળી વડે અથવા મલમલનો એક ટુકડો બાળી તે વડે લગાવ્યા કરવું

૯ વિશેષ નિયમો:—હમેશ્વર સ્ત્રીએ ગાંઝો વખત એકાં બેળા ઉભું રહેવું નહીં

કંઈ ભારે વજનહાર વસ્તુઓ ઉઠાવવી નહીં.

અવળામં (અભરામં) અથવા એવી કંઈ જીજ્ઞાસાએ મૂંઝાવી વસ્તુ

ઉતારવા અને મુખ્યત્વે કરી તેમ કરવામા બે તેમના પગની એડી ઉચી રહી પોતાના અગુઠા ઉપર ટીંગાઈ કામ કરવું પડતું હોય તો તેમ કરવા, તબીબી કરવી નહીં

કંઈ પણ ઝડપની હીલચાલ કરવી નહીં કોઈ વેળા બેઠા હોય તો એકદમ ઝડપથી ઉઠી કંઈ કામ સાડ ધસી જવું નહીં

ગાડી વિગેરેમા ચઢતા ઉતરતા પગથીજ ઉચું હોય તો લાંબે પગે ચઢવું નહીં કંઈ સ્ટેલ વિગેરે મૂકાવી તે ઉપર રહી ચઢવું

દાદર ઉપરથી અડ ઉતર કરતા પણ સભાળ લેવી

કંઈ ફેદવું નાચવું નહીં

ફરવા જતી વખતે કંઈ ટેકરા ટેકરી ઉપર ચઢવા કોશીષ કરવી નહીં લોડા સાચકલ અથવા માટરકારમા બેસવું નહીં

જમીન ઉપર પડેલી કંઈ ચીજ લેવા માટે કમ્પરમાથી વળવું નહીં હિમેલદાર સ્ત્રી લોહીઆર હોય તો ખાધાની આસ પરહેજી રાખવી અને ભૂખ કરતા હિમેશ એકાદ બે કોળીયા આછા ખાવા પેટ ભરીને જમવું નહીં અને દારૂને તો ખીલકૂલ અડવુંજ નહીં

બે પ્રથમ કસૂવાવડ થઈ હોય તો ફરી ગર્ભ રહ્યા પછી જ દિવસોમા અટકાવ આવવાની ગણતરી હોય તે દિવસોમા તદ્દન શાત મૂંઝ રહેવું અને તે વખતે ગરમ પદાર્થો ખાવામા લેવા નહીં

દહાડામા બે વાર ખહારના ગુલ્લ ભાગો કે'કરવરણા અથવા કડા પાણીથી ઘોંઘ સાફ રાખવા. આળસુ બેસી રહેવું નહીં અથવા આડું સૂઈ ન રહેવું પણ ઘરનું બની શકે એટલું કામકાજ કરવું અને મન રોકેલું રાખવું અચાસી આળસુ સ્ત્રીઓ સૂવાવડ વખત ઘણીજ કષ્ટાય છે અને ફરનાર હરનાર અને કામ કરનારનો છૂટકો સહેજ થઈ બધ છે

સૂવાવડ વખતે શુ થયે, શુ નહીં એવી કોઈ પણ બાતની મનમાં ખઠ્કી રાખવી નહીં કુદરતનું કાર્ય કુદરત આશાનીથી પાર પાડશેજ એવો મનમા દ્રઢ નિશ્ચય રાખવો એટલે સર્વે “ રડાં વાનાંજ ” થશે

ઉઘ આવવા માટે દારૂ, અફીણ વિગેરે કોઈ પણ તરેહની કેફી વસ્તુ લેવી નહીં. જો આખો દિવસ મૂંઝ ન રહેતા ચાલવા વિગેરેની

કમરત કરશે અગર ઘરનું કામ ખની શકે તેટલું કરશે તેમને સારી ઉઘ આપ્યા વિના રહેજેજ નહીં

દસ્ત નિયમિત રીતે આવે તેની સલાખ લેવી, પણ દાકતરની સલાહ વિના મજબૂત જીલાખ લેવો નહીં જીલાખ લેવાની અગત્યજ માલુમ પડે તો ફક્ત દીવેલ એક ચમચો થોડીક ગરમ કોફી સાથે મેળવી એક ગોટે પી જવું

સુવાના ઝોરડાની મોરીમા પિશાખ વિગેરેની ગદકી ન થાય તેની સલાખ લેવી કદાચ ગદકી હોય તો તેને માટે ફક્ત કાબીલીક પાકિડર નાખી ખેતી ન રહેવું પ્રથમ મોરીને ખુબ ઘોવાડી સાફ કરી પછી પાકિડર નાખવો

પ્રકરણ ૫ મું.

ગર્ભ રહેવાથી થતા રોગો

આ ખાખતનું વિવેચન કરતા પહેલા કેટલીક સામાન્ય ટીકા કરવાની જરૂર છે આ દેશની ઘણીખરી સ્ત્રીઓ તેમા મુખ્યત્વે ફરીને હિંદુ સ્ત્રીઓને એવો મજબૂત વહેમ હોય છે કે હમેલદાર હોય ત્યારે ઔષધ લેવાયજ નહીં, કારણ, તેથી ગર્ભને નુકશાન થયા વિના રહેતુજ નથી પણ આ તેમની સમજ તદ્દન ખોટી છે અલખત કેટલીક દવાઓ એવી છે કે જે પીધાથી ગર્ભ ઉપર માઠી અસર થઇ કમુવાવડ થવાનો સભવ રહે છે, પરંતુ તે ઉપરથી કંઈ એમ નથી કહતું કે ખધીજ દવાઓ તેવી હોવી એમજે અથવા દાકતર કે વૈષ દવા આપતા પહેલા તે ખાખતને વિચર ન કરતા હશે આવી લેઓની ઉધી સમજને લીધે તેઓ ઘણી વાર દવા ન પીતા, અતિ-શય પીડા પામે છે અને ખાધા આખડી કે ઘતર મતરના ઇલાજે કરી નાહક હેરાન થાય છે અને ઘણીવાર આખર પરિણામ એજ આવે છે કે જે ખાખતથી તેઓ ખડીતી હતી તેજ (કમુવાવડ) આખજ થાય

* દીવેલ પીવાની પાય ખીજ રીતો દર્દીની સારવારમા પાને ૮૩-૮૪ ઉપર આપી છે

છે ઘણી તો વળી દાકતરની દવા છેક “ ગમ ” હોય છે એમ માની અણસમજી માણસોની દવા છેવટ સુધી કર્યો કરી આખરે મરણને આધીન થાય છે માટે એ સર્વે વહેમો તણ દઈ આ પ્રકરણમાં ખતા-વેલા ઉપાયો જરૂર પડે તો કાંઈ પણ અદેશો રાખ્યા વિના કરી જોવા અને તેથી ફાયદો ન જણાય તો દાકતર કે હુશિયાર વૈદ્યની સલાહ લેવી.

અતિશય ઉખડા તથા ઉલટી — આપણે આગળ વાચી ગયા કે ઉખડા ઉલટી એ ગર્ભ રહેવાની નિશાની છે માટે તે તો ઘણી ખરી સીઆને થાય છેજ, પરંતુ જ્યારે તે હદખહાર હોય ત્યારે ઘણું ત્રાસ થાય છે, શરીર ગળાતું બધું છે અને તેને અશક્તિ વધે છે, એટલુંજ નહિ પણ કેટલીકવાર તેનો દેહ અતિશય લથડી જઈ કસૂ વાવડ થવાનો પ્રસંગ આવે છે.

આમ થવાનું મૂળ કારણ ગર્ભાશય અને હોજરી વચ્ચે એક બીજાનો નિકટ સંબંધ હોવાનું છે પરંતુ કેટલીક વાર આધાની ખરાખર તજવીજ ન રાખ્યાથી અપચો વધારે થાય છે, તથા ઝાડો કબજ થાય છે તેથી ઉલટીનું ભર વધે છે આવી વખત જીમ ઉપર થર ખાએલો માલમ પડે છે, મ્હોમાથી ખરાબ વાસ નીકળે છે તથા ખરાબ સ્વાદ આવે છે.

સહેજસાજ ઉખડા, ઉલટી હોય તો સવારના પહોરમાં ઉઠતા પહેલાં ખિંચાનામાજ સૂતાં સૂતાં એક રગદાર સ્ટોગ કાઢીને પ્યાલો ભરી પી જવો. અને એકાદ બે બિસ્કિટ કે એવોજ કંઈ હલકા ખોરાક બે કાળીયા ખાવો, અથવા કાંકીને બદલે દૂધ અને સોડાવોટર સરખે ભાગે મેળવી પીવું, ત્યારબાદ ઉઠી બહાર ખુલ્લી હવામાં હરફર કરવું એટલે બીજે પહોર થતાં જૂથ લાગશે અને નાસ્તો લેવા ગમશે પરંતુ કેટલીકવાર એમ બને છે કે આ નિશાનીઓ બપોર થતાં પણ નાણું થતી નથી અને આખો દહાડો ચાલુજ રહે છે આવું થાય ત્યારે ઘણીવાર કડવું પીળું પિત્ત ઉલટીમાં પડે છે અથવા આગલી રાતનું ખાધેલું હોય તે બધું નીકળી બધું છે, અને થોડા દહાડા આવુંજ આશ્ચર્ય તો અહેરો ફીકો પડી જઈ ડાચા ખેતી બધું છે અને ધીમે ધીમે તાવ અગમાં રહે છે. એ સર્વેનો ઇલાજ ન કરવામાં આવે તો દર્દી

મરણુ પણ પામે છે આવે વખતે નીચે મુજબ ઇલાજ કરવો
 શુદ્ધ સોડાખાર (બાઇકાર્બોનેટ ઓફ સોડા) દોઢ ગ્રામ
 (૪૫ રનિલાગ)

પાણી

આઠ આઉસ (અચ્છર)

આ ખેની મેળવણી કરવી અને તે મિશ્રણના ખે ચમચા એક માટા કાચના પ્યાલામા લઇ તેમા એક ચમચો લીમુનો રસ નાખવો. એમ કરવાથી સોડાપેટગ માફક ઉભરો આવશે એટલે પી જવું આ પ્રમાણે આરામ થતા સુધી ઠલાક ઠલાકે પીવું.

કેટલીકવાર રાત્રે જમ્યા પછી તુર્ત ચોખ્ખા “ચપીન ” નુ ગ્નાસ પીધાથી ફાયદો થાય છે, માટે જ્યોને દર પીવાની આદત હોય અને તવગર હોય તેમણે એ ઉપાય અજમાવી જોવો. આર પાચ દહાડા એ ઉપાય કર્યા પછી કારગત ન લાગે તો છોડી દેવો, નહીં તો ટેવ પડી જશે.

સોડાપેટગમા બગ્ગ નાખીને આપવો અને ખરફની નાની ટુકડીઓ ગળાવવી.

પ્રવાળ ભસ્મ એકથી ખે રતિ સુધી દાઢમના રસમા આપવી.

કંઈ કોઇને ખાંધલું બધું નીકળી જાય નહીં ત્યાં સુધી ઉલટી બધ થતી નથી એવું હોય ત્યારે ગરમ પાણી એક ખે પ્યાલા ભરી પાવું એટલે કોઠો સાફ થઇ જશે.

આડાની કબજીયત હોય તો ગુલકદ એકથા ખે તોલા, અગર સોનામુખી અથવા ગુલાબના ફુલની આહ એક પ્યાલો કે સોનામુખીના પાક એક ચમચો આપવો.

ખોરાક તરીકે ફક્ત આરાટની કે ‘એટમીલ’ (એટના આટા) ની કાજી દૂધમા કે દૂધને પાણીમા બનાવીને આપવી કેટલીકવાર જીઓને આવે વખતે કંઈ ચોક્કસ પદાર્થ ખાવા ગમે તે આપવા કંઈ હરકત ન હોય તો અખતરા દાખલ આપી જોવો.

ઉપલા ઈલાએ કરવા છતાં કિલ્લી બંધ નજ પડે તો દાકતરની સલાહ લેવી કેટલીકવાર કિલ્લી કરતા કરતા જી એટલી બધી અશક્ત થઈ બચ છે કે તેનો ગર્ભ પાડી નાખવાની જરૂર પડે છે માટે એકાદ વખત દવા કરવા છતાં કંઈજ અસર ન થાય અને દાકતરની તે પ્રમાણે સલાહ થતી હોય તો તેમ કરવા દેવામાં હરકત કરવી નહીં.

૨. છાતી ઉપર દાહ — ઘણી સ્ત્રીઓને આ દરદ થાય છે, અને તેનું કારણ ઘણું કરી અતિશય ઘી અથવા ચર્મીવાળો ભારે ખોરાક ખાધાથી અથવા બેઠેજે તે કરતા વધારે ખોરાક લેવાથી હોજરીમાં ખાટો રસ એકઠો થવાથી થાય છે.

આને માટે નીચલા ઉપાયો કરવાથી ફાયદો થશે.

(૧) દશથી પંદર ગ્રેન (પાચથી સાડાસાત રતિ) શુદ્ધ સોડાખાર અને પંદર ગ્રેન સખનાઇટ્રેટ ઑફ ખીસ્મથ એ ખન્ને નવટાક પાણી સાથે દહાડામાં ત્રણવાર આપવો.

(૨) ઉપરોક્ત ઉપાય કારગત ન લાગે તો એક ચમચી ઍરોમૅંટીક સ્પિરિટ ઑફ અમોનીયા નવટાક પાણીમાં નાખી પી જતું અને દર ચાર ચાર કલાકે તેજ દવા ચાલુ રાખવી.

(૩) કાર્બોનેટ ઑફ મૅગ્નીસીઆ એક ચમચી નવટાક પાણી સાથે લેવો.

(૪) દસ્ત સાફ ન આવતેજ હોય તો એક ચમચી જીંઠીમધનુ ચૂર્ણ (પલ્લીસ ગઝીસરાઈઝા કૅમ્પાન્ડ) અથવા એક “સીડલીટઝ પ્રાજીડર” લેવો.

(૫) ખોરાક હલકો અને સાદો લેવો લીલી તરકારી, પકવાન, પાઉં, માખણનો ટોસ્ટ, ઘી, અથવા ઈવીજ કંઈ ભારે વસ્તુ ખાવી નહીં.

૩. પેટની કમજોશીયત:—ઘણી સ્ત્રીઓને આ રોગ થાય છે તેનું કારણ એ છે કે ગર્ભસ્થાન આમ્મપાસનાં આંતરડાં ઉપર દબાણ કરે છે.

અને લોહીમા કેટલેક દરજ્જે ફેરફાર થવાથી આતરડાના જ્ઞાનતત્ત્વો પોતાનું કામ જરાક મદ રીતે બજાવે છે

ઘણી સ્ત્રીઓ આ બાબતમા બેધર્મ્યે તેટલી કાળજી કરતી નથી અને કબજાઆતની સ્થિતિ ચલાવ્યાજ કરે છે અને પરિણામે આખરે તેમને બહુ બહુ કષ્ટ ભોગવવું પડે છે શરૂઆતથીજ ધસાજ કરવાથી એ રોગ કાયમનો થતો અટકે છે

સૌથી પહેલા ઉપાય તો ખોરાકમા ઘટિત ફેરફાર કરવાનો છે આટમીસની કાજી, પકો તાજે મેવો, “સ્ટયુ” કરેલા સફરચદ, ખોખારી આલુ, અજીર વિગેરે ખાધામા લેવા ભુસુ કાઢ્યા વિનાના ઘઉંના આટાની રોટલી કરી આપવી

બીજો ઉપાય ઘટિત કસરત લેવાનો છે આપણે આગળ વાચી ગયા તેમ આજસુ અથાસી જીદગી ગાળવાથી નુકશાન થાય છે ફરફર કરવાથી તથા ઘટતું કામકાજ કરવાથી ખાધેસુ પચી દસ્ત ઉતરે છે માટે ચોથા પ્રકરણમા કહ્યા મુજબ કસરત કરવી

શરૂઆતમા આટલા ઉપરથી ફાયદો થઈ જાય છે, પણ જેમ જેમ દહાડા વધતા જાય છે તેમ તેમ આ ઉપાયો એકલાજ કારગત લાગતા નથી એવે વખતે સૌથી સરસ ધસાજ દીવેલ આપવાનો છે આ દવા ગળે ઉતારવી કઠણ પડે છે પરંતુ તે સૌથી ઉપયોગી ચીજ છે કારણ, તેથી નથી પેટમા ફાખતું કે નથી બીજી કંઈ થતું માત્ર તે ગરમ દૂધ ઉપર કે કોકી ઉપર કે નારંગીના રસ ઉપર તરતુ નાખી આપી દેવું અથવા ઇંડાની લાલી સાથે મેળવી પાઈ દેવું

બીજો ઉપાય ઉપર કહ્યા મુજબ જેડીમધનો ભૂડો આપવાનો છે એ સિવાય ગધકનો પાક એક ચમચી, થોડાંક દૂધ કે પાણીમા મેળવી પાઈ દેવાથી પણ દસ્ત સાફ ઉતરશે

વળી દવાઓ કરતા ઉત્તમ ધસાજ એ છે કે શેરેક પાણી લઈ તેમા થોડોક સાચુ ચોળી ફીણ કાઢી તેની અદર એક બે ચમચા દીવેલ મેળવી તેની પિચકારી આપવી । સાચુના પાણીને બફા પાતળી કાજી અરછીરેક

વાપરવાથી પણ કાયદો થશે આ પ્રસંગ માટે રખરની પિચકારી વાપરવી હીક પડશે પિચકારી વાપરતા ઘણી સ્ત્રીઓ બીકે છે પણ તેથી કંઈપણ ધન થતી નથી એકવાર તે કેમ વાપરવી તે બોધ લીધાથી સહેજમા તે આવડી જાય છે વારવાર જીલ્લાખ લેવા કરતા એ ઉપાય કરવાથી ઘણું કાયદો થાય છે માટે ખનતા લગી તેનોજ ઉપયોગ પ્રથમ કરી ફરી જરૂર લાગે તોજ હલકા જીલ્લાખ લેવા

ઘણીવાર એમ અને છે કે કબજાયાત થોડા દિવસ ચાલવા દેવાથી પેટના અદર ઘણી કઠણ મળની ગાંઠો ખાઝી જાય છે, અને તેની અમરથી આતરડાના અતરપડમા દાહ પેદા થઇ એક જાતનો ચીકણો પ્રવાહી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે ઝાડા વાટે બહાર પડે છે, તેથી દર્દી એમ સમજે છે કે લેને ઝાડાની બિમારી થઇ અને તેથી ઉલટી ઝાડો બધ થવાની દવા માગે છે સાથે લાગે તેને માથાનો દુખાવો, પેટમા ભાર અને અપચો થએલો લાગે છે આવું થાય ત્યારે સ્ત્રીથી સરસ ઉપાય એજ છે કે તેને સરમ પાણી અને સાબુની પિચકારી આપવી અગર એક ચમચો દીવેલ અને પદર ટીપાં અડીણુનો અકાં આપવો. આ બંને ઉપાયોથી મળ છૂટા પડી નીકળી જશે, અને તેને આરામ મળશે

ઘણીવાર આ બાબતમા સ્ત્રીઓ પૂરા મહિના ભરાવા આવ્યા હોય ત્યારે બેદરકાર રહેવાથી ખાએલા મળને લીધે તેમને ખોટી વિષ્ણુ આવે છે તેથી તેમને અતિશય ત્રાસ થાય છે એટલુજ નહિ પણ ખરેખર સૂવાવડ શરૂ થઇ હોય તો આ કઠણ મળને લીધે બાળકને જન્મ મળવામા ખડું રોકાણુ થાય છે અને તેથી મા તથા બાળક બંનેની જીદગીને બેખમ થવા સંભવ રહે છે, માટે કબજાયાતની બાબતમા નિષ્કાળજ કરવી નહીં, અને ખુબ યાદ રાખવું કે સૂવાવડમા બેમ બને તેમ બેખમ ઓછુ કરવા માટે તથા તે વહેલી થઇ જાય એવુ પરિણામ લાવવા માટે, બીજી બાબતો સાથે ઝાડાની સફાઈ રહે એવી ખામ તબીબી રાખવી બેધએ

૪. અતિશય ઝાડો — હમેશદાર સ્ત્રીઓને અતિસાર થાય તેના કારણે કબજિયત થવાનો સભવ વધારે હોય છે. છતાં કેટલીકોને એ રોગ પણ થાય છે અને તેની જલદી દવા કરવામાં આવતી નથી તો વખતે કસૂ-વાવડ પણ નીપજે છે.

સૌથી પહેલું લક્ષ, આવે વખતે ધોરાક ઉપર આપવાનું છે જે ચીજો સહેનાઈથી પચે એવી હોય અને પેટમાં કાંઈ તરેહ નડતી ન હોય અથવા ખાહી કરે તેવી ન હોય તેજ ખાવી, અને ધોરાકનું પ્રમાણ પણ ઓછું રાખવું. સૌથી ઉત્તમ ધોરાક, આ રોગમાં દૂધ છે તે ગરમ કરીને સાકર નાખીને અમસ્થ આપવું. અગર તો ચોખા, સાચોચોખા, આરાઈટ વિગેરે નાખી કાઢી કરી આપવી એકવાર આતરડાનો ખળ-ભળાટ અને દાહ નરમ પડયો કે પછી મરઘીનો સેરવો અથવા “ચાર-વેલું” ઘડું ખાવા આપવા હરકત નથી એકાદ દિવસ પછી પાઉં અથવા ચપાટી સાથે મરઘીનો “કડકો” ખાવામાં આપવો અને એવી ગીતે ધીમે ધીમે હમેશનો ધોરાક આપવો.

ઝાડો બંધ કરવા માટે પદ્મીશ કીટા ઍરોમૅટીક અર્ધો ડ્રામ (૫૬૦ રતિભાર) ના પડીકા ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવા.

કબજિયતના મથાળા હેઠળ એક જાતના ખેટા ઝાડા વિષે આપણે વર્ણન કર્યું છે તેવો ઝાડો હોય તો તેના જુવાય ત્યાં બતાવ્યા પ્રમાણે કરતાં આવા ઝાડાને કબજિયતની દવા આપવાથી ઉલટું નુકસાન વધે છે. દીવે ન અથવા પિચકારીથી એકવાર પેટ સાફ થઈ ગયું એટલે આવા ઝાડો પોતાની મેળે બંધ થઈ જાય છે.

જો જીભ ઉપર સફેદ કે પીળો થગ બાઝયો હોય અને મ્હોમાં ખરાબ સ્વાદ આવતો હોય તો નીચે મુજબ દવા આપવી —

રહમાબ પાઉડર અર્ધો ડ્રામ (૫૬૦ રતિભાર)

કાર્બોનેટ ઑફ મેગ્નેશિયા એક ડ્રામ

ઍમેન્સ ઑફ જીન્જર એક ડ્રામ

ટીંકચર કાર્બોમ કૅમ્પાઉન્ડ... ચાર ડ્રામ (ચાર ચમચી)

પેપરમીન્ટ પૉટ... . . . સાડા પાંચ આઉન્સ.

આ અર્ધાનુ મિશ્રણ કરી દહાડામાં ત્રણવાર ખેંચે ચમચા પાવુ દવા આપતાં પહેલાં આટલીને હલાવવી બેધએ.

બે આડાની સાથે પેટમાં દુખાવો થતો હોય તો ગરમ પાણીની ભરેલી રબરની આટલી વડે શેક કરવો. પાણી બહુ ગરમ હોય તો આટલીની આસપાસ ફેંસનલ વોટવી શેક કરી રહ્યા પછી પેટ ઉપર ફેંસનલનો પાટો બાંધી દેવો અને પગમાં પણ ગરમ મોબા રાખવા.

આડાની ખિમારી માટે બેદરકાર રહેવું નહીં ઉપલા ઉપાય અજમાવ્યા છતાં આરામ ન લાગે તો તુર્ત દાકતરની સલાહ લેવી

૫. મસા — ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને આ દરદ ઘણીવાર હેરાન કરે છે, અને તેથી તેમને ઘણું દુઃખ વેઠવું પડે છે. ગર્ભાશયનો ભાર વધવાથી આતરડાના નીચલા છેડા ઉપર દબાણ થઇ સફરાની કાળી શિરાઓ કુલી બળે છે તેનું આ પરિણામ છે કેટલીકવાર ગર્ભ રહ્યા પછી એકાદ બે મહિનામાંજ એ શરૂ થઇ ચોથે પાંચમે મહિને નાણુંદ થઇ બળે છે, તેનું કારણ કે પ્રથમ ગર્ભાશય પેદુમાં હોય છે તે વખતે આતરડાના નીચલા છેડાપર દબાણ કરે છે પણ તે કદમાં વધવાથી પેટમાં ઉંચો અઢે છે તેથી તે છેડા ઉપરનું દબાણ ઓછું થાય છે એ રોગ થવાનું બીજું કારણ મળતી ગાઠો બાઝી જવાનું હોય છે. એ ગાઠો પેટમાં એકઠી થઇ આતરડાને દાહ ઉત્પન્ન કરે છે તેથી નીચલા ભાગની શિરાઓ કુલી મસા થાય છે એ થવાથી ગુદામાં આગ અને દર્દ થાય છે અને હાલચાલ કરતાં તે દર્દ વધે છે કેટલીકવાર મસા લોહીથી ભરાઇ કુલી આવે છે ત્યારે તે અતિશય વેદના કરે છે મસા મોટા હોય તો કેટલીક વખત હુએ છે એટલે તેમાંથી લોહીના ટીપા પડે છે

આનો સૌથી સારો ઉપાય એ છે કે પલ્વીસ ગ્લીસરાઇઝા કૉમ્પાન્ડ (જેડીમધ, ગધક તથા સાકરનો ભૂંડો) એક ચમચી ભરી લેવો, અથવા ગધકનો પાક (કન્ફેક્શન ઓફ સક્કર) એકેક ચમચી દહાડામાં બેવાર લેવો બે મસા અતિશય દુઝતા હોય તો ચરસેર ગરમ પાણીમાં પાણેર પોશદોડા નાખી તે વડે દહાડામાં ત્રણ વાર અડધો

અડધો ઠંડાક શેક કરવો, અને રાત્રે સૂતી વખતે ગરમ ગરમ, પાણીની પોલ્ટીસ કરીને મૂકવી અગર ગરમ પાણીનો ખાંક મસા ઉપર લાગે એવી તજવીજ કરવી

ઝાડો થયા પછી તુર્ત ગુદા સાફ કરી તે ઉપર નીચલો મલમ લગાડવાથી આગ તથા વેદના નરમ પડે છે

કપૂર... .. એક દ્રામ
સ્પિરિટ ઑફ વાઇન દશ ટીપા
વેસેલીન બે આઉન્સ

એટલી ચીજો મેળવી મલમ બનાવવો

જો મસામા આગ બહુ થતી ન હોય અને દર્દ સાધારણ થતુ હોય તો ક્રીમ્પાઉન્ડ ગોલ્ડ ઑઇન્ટમેન્ટ નામનો મલમ લગાડવો અથવા નીચે મુજબ તૈયાર કરીને લગાડવો

અકીણુ ભૂકો ... વીસ ગ્રેન (દશ રતિભાર)

કપૂર અર્ધી દ્રામ (ત્રીસ ગ્રેન)

માયાકળનો ભૂકો એક દ્રામ

વેસેલીન ચાર દ્રામ

આ સઘળી ચીજો મેળવી મલમ કરી દહાડામા ત્રણ વાર લગાવવાથી ફાયદો થશે

આગ અને દરદ પુરકળ થતુ હોય તો નીચલી દવા એક પિંછીવડે લગાડવાથી તે નરમ પડશે

બ્રાન્ડી અડધો આઉન્સ

ગલીસરીન ... અડધો આઉન્સ

એ બન્નેને મેળવી લગાવવુ હરવખત દવા વાપરતી વખતે શીશીને હલાવવી

મસા બહુ સુઝી ન આવ્યા હોય તો અને ઝાડાની કબજીયત હોય તો દરરોજ સવારે સવાશેર ગરમ પાણીની પીચકારી મારવાથી ફાયદો

થાય છે માત્ર પીચકરીનો છેડો સફરામા મૂકતી વખતે તે ઉપર વેસેલીન લગાડવું અને ખુબ સજાળથી તે અદર દાખલ કરવો.

મસાવાળી સ્ત્રીએ ઘણાખરો વખત સૂઈને કાઢવો જોઈએ, કારણ તેનાથી બેસી શકાતું નથી. બેસવાની જરૂર પડે તો પાણી કે હવાથી ભરેલો રખરનો તકિયો (અંર કુશન)* મૂકી તે ઉપર બેસવું.

ખોરાક સારો જલદી પચી જાય એવો, પ્રવાહી, ખાવો.

૬ પાણીના ઓડકાર—ગર્ભ રહ્યા પછી થોડા વખતમા ઘણી સ્ત્રીઓને પાણીના ઓડકાર આવ્યા કરે છે ઘણું કરી છાતીના દાહ અને ઉલટીની સાથેજ આ નિશાની પણ જોવામા આવે છે અને તે ઉપરાછાપરી ચાલુ રહી દર્દીને બહુ હેરાન કરી નાખે છે ઓડકારમા નીકળતો પ્રવાહી ઘણીવાર પાણી જેવો પાતળોજ હોય છે કોઈ કોઈ વાર તેમા ખટાશ હોય છે અને કેટલીકવાર ખીલકુલ સ્વાદ વિનાનોજ હોય છે આ નિશાની ઘણું કરી છોઠઝ ફરકમા પછી નાબુદ થાય છે.

સૌથી સારો ઉપાય “ આર્કોલ બિસ્કિટ ” (કોલ્ડસાની બિસ્કિટ) ખાવાનો છે દહાડામા ચાર પાંચ વેળા અઠેકી બિસ્કિટ લેવી.

જો ખાટું પાણી મ્હોમા આવતું હોય તો છાતી ઉપર દાહના મથાળા હેઠળ ખતાવેલું મિશ્ર ખનાવી પીવું.

૭. અતિશય લાળ—કેટલીકવાર મ્હોમા અતિશય પાણી છૂટે છે અને તે થુકી નાખ્યા કરવું પડે છે આથી ઘણીવાર ત્રાસ થાય છે. ઘણામઝ પહેલા બે ત્રણ મહિનામા આ પ્રકાર બને છે કોઈકેજવાર છેક છૂટકો થતા સુધી ચાલુ રહે છે આમા દહાડામા ચાર પાંચસેર બલકે તેથી પણ વધારે પાણી આવી રીતે પડે છે પાસામાં કોઈ ફાળવો થતો નથી અથવા મ્હોમાથી કંઈ ખરાબ વાસ આવતી નથી.

આ રોગમાં ઉપાયો ઝાઝા કારગત લાગતા નથી છતાં પાસેર પાણીમા એક ચણા જેવડો ફટકડીનો ટુકડો નાખી તે વડે અથવા તેટલાજ પાણીમા ખાર ટ્રેન ટૅનીક ઍસીડ નાખીને તે વડે કોગળા કરવા.

ગ્લીસરીન ઑફ બોર્ફ અને ગુલાબજળ સરખે ભાગે મેળવી તેના કોગળા કરવા.

બરફ ચુસવા આપવું અને નીચલા જડખા નીચે ખેંચે ખાજીએ લાલ દવા લગાડવી

જો અતિશય લાળ જવાથી તબિયત લથડતી જતી માલુમ પડે તો તુર્ત દાકતરની સલાહ લેવી

૮. પેટમાં બાદી — આ કારણને લીધે ઘણી વેળા ગર્ભવતી સ્ત્રીને ઉઘ બરાબર આવતી નથી મુખ્યત્વે કરી દિવસે પૂરતી કમરત ન કરવાને લીધે અને રાતે ખુબ પેટ ભરી ખોરાક લેવાને લીધે આ રોગ થાય છે

આમા કંઈ દવા લેવા કરતા સૌથી સરસ ઉપાય તો એજ છે કે જે કારણોથી એ ઉત્પન્ન થાય છે તે કારણોજ દૂર કરવા

૯ પગની શિરાઓનું કુલતું — હમેશ રહ્યા પછી ઘણીવાર પગની કાળી શિરાઓ ડુલી જઈ દોરડા જેવી દેખાય છે તેનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશય ભારે થઈ પેટની અદરની મોટી કાળી શિરાઓ ઉપર દબાણ કરે છે તેથી લોહી નીચેથી ઉપર સહેલાઈથી જઈ શકતું નથી આ શિરાઓ ડુલવાથી પગમા દુખાવો તથા સોજો માલુમ પડે છે અને કેટલીક સ્ત્રીઓથી બરાબર ચાલી શકાતું નથી જેઓને ઘણા છોકરા થયા હોય તેઓને આ રોગ વધારે સહેલાઈથી થાય છે મોટી જમ્મરે પ્રથમ ગર્ભ ગડે તેથી અથવા પેટ ઝુલી પડ્યું હોય તે વખતે આ રોગ વધારે જોગમા થાય છે

સૌથી સરસ ઉપાય એ છે કે પગની પાની તથા નળા ઉપર બધેએસતા ગળરના મોજા દિવસની વેળા-હાલચાલ કરતી વખતે પહેરવા પ્રથમ રેશમી મોજા પહેરી તે ઉપર રબરના મોજા પહેરવા કે તેથી થડે થોડે વખતે પહેલા મોજા ઘાંઘ શકાય અને વાસ આવતો અટકે વળી રેશમી મોજા પ્રથમ પહેગવાથી ચામડી ઉપર અણુઘટતું દબાણ ન થઈ વધારે આરામ લાગશે રાતે સૂતી વખતે એક ત્રણ આગળ પહેળા અને છ વાગ લાંબો માદગપાટનો પાટો હલકે હાથે પાની અને પગ ઉપર વીટી લેવો

જે ડુલ્લેલી શિરાઓમા ખડુ દદ૨ થતુ હોય તો દાક્તરની સલાહ લેવી
જે પગ સૂઝવાની સાથે વળી ઠડા પણુ પડી જતા હેય તો અડી
ધંચ પહોળો અને આઠવાર લાખો ફેલેનલનો પાટો છેક અગુઠાથી
શર કરી ઘુટણુ સુધી વીંટાળવો આ પાટો માફગપાટના પાટા માફક
મહેલાધથી ઢીલો પડી જમ્ છૂટી જશે નહીં

કેટલીક વાર ખહારના ગુલ્લિ ભાગોની શિરાઓ અતિશય ડુલ્લી
આવે છે અને તેથી ખડુ ત્રાસ થાય છે આ ખનાવ કક્ક ઘણુ છોકરા
થયા હોય તેઓમાજ ખને છે એમ નથી પહેલી વેત વખતે પણુ કાઢ-
વાર તે જોવામા આવે છે યોનિનો એક ઓષ્ઠ પ્રથમથી સેહેજ સૂએ
છે અને જમ્ જમ્ મહિના ભરાતા જય તેમ તેમ સોજો વધતો જય
છે અને છેવટે એટલો ખધા વધે છે કે હાલચાલ થઇ શકતી નથી.

આવો પ્રકાર ખને ત્યારે તદ્દન આસાએશ લેવી એટલે સુધ રહેવુ
અને પેટનો તૈયાર પટો (પાના ન પપજુઓ) પહેરવો પ્રસૂતિ થયા
પછી પોતાની મેળે એ સોજો ઉતરી જશે

ડુલ્લેલી શિરાઓને કોઇ તરેહની ધજા ન થાય તેની ખૂબ સંભાળ
રાખવી જોઇએ નહીં તો તેમા જખમ પડી પુબ્કળ લોડી વહેશે અને
જો તે રોકવામા ન આવે તો વખતે મરણુ પણુ નીપજશે

૧૦ પેટની આમડીમાં દુઃખાવો—પડેલી વેત વખતે પેટની
આમડી પુબ્કળ તણાવાથી ઘણી વાર તેમા દુઃખાવો થાય છે આવુ થાય
ત્યારે દિવસમા બે વાર (સવાર સાજ) મીઠા તેલમા થોડુંક કપૂર
નાખી તે તેલ ગરમ કરી પેટ ઉપરે હલકે હાથે ચોળવુ અને પછી
ફેલેનલનો પાટો ખાધી રાખવો

કેટલીકવાર આમડી પુબ્કળ બે ચાઇ તતડી પણુ જય છે અને
તેમા સહેજસાજ ચીરા પણુ પડે છે, તેવુ થાય તો વિનોલીઆ કીમ
અથવા કોલ્ડ કીમ થોડા ઘાના કપડા ઉપર છરી ત્રડે પાથરી લઇ તે
ત્યાં લગાવી ઉપર ફેલેનલનો પાટો ખાધી રહેવો.

૧૧. પેટનું ડુલ્લી પડવું—કેટલીકવાર સ્ત્રીનુ અગ્ન ભરેલુ (ખડું)
હોય ત્યારે અથવા ઉપરાછાપરી ઘણુ છોકરાઓ થયા હોય તો અને

આગલી વેતોમા પેટને બરાબર પાટા બાધ્યા ન હોય તો ગર્ભ રહેવાથી પેટ અતિશય ઝુલી પડે છે, જેથી હાલચાલ કઠવામા અતિશય નાસ થાય છે

આવું થાય ત્યારે કેમ્પ કંપની, ટ્રીચર્ગ કંપની કે એવીજ કોઇ મોટી દવા તથા શસ્ત્ર વેચનારી કંપનીને ત્યાંથી પેટ ઉપર બાધવાના તૈયાર પટો આવે છે તે મંગાવેલા અને તે પેટ ઉપર બાધેલા. આવા પટાને પેટ ઉપર મજબૂત રહેવાને ચામડાની ચીપો અને બકલ હોય છે અથવા તો બે કેરે કેટલાક વિધ રાખી તેમા ફીટ જડેલી હોય છે, તે વધારે જોઈ બે ચવાથી પટો ન્હાનો મોટો થઈ શકે છે વળી પટાને બેજ બાજુએ બે પહોળી રબરની ચીપો જડી લીધેલી હોય છે

જે સ્ત્રીની તબિયત બહુ નાજુક હોય અને લોહી બરાબર ફરી શકતું ન હોય તો પ્રથમ પેટ ઉપર ફેસનનનો પાટો વીટી તેની ઉપર, ઉપર કહેલો તૈયાર પટો આવે છે તે બાધેલા

આવી સ્ત્રીઓએ સૂવાવડ શરૂ થતા પહેલા એક હલકો જીલાબ લેવા ચૂકવું નહીં

૧૨ દાંતનો દુખાવો — હમેશની સુદૃઢ દરમ્યાન ઘણીવાર સ્ત્રીઓના દાંત દુખે છે અને તે દુખાવો કેટલીકવાર એટલો ખરા જોરમા થાય છે કે તેઓ દાંત કઢાવી નાખવા તૈયાર થાય છે એવી સ્ત્રીઓએ ખસુસ કરી ધ્યાનમા રાખવું જોઈએ કે દાંત પડાવવામા કંઈક જોખમ સમાયતું છે કેટલીકવાર તેથી કસવાવડ થાય છે માટે દાંતરની સલાહ વગર દાંત કાઢી નખાવવા નહીં

જે દાંત સડી ગયા હોય તો તેના ખાડામા એક નાના રૂના પુમડામા બે ત્રણ ટીપા તજનું તેલ નાખી તે અથવા બે ટીપા કલોરોફોર્મ અને બે ટીપા તજનું તેલ, અથવા સરખે ભાગે કલોરોફોર્મ અને અફી-જીનો અર્ક મેળવી તેના ત્રણ ચાર ટીપા નાખી તે પુમડું મૂકવું ઘણીવાર અડધા આઉસ કલોરોફોર્મમા દશ ગ્રેન ફટકડી મેળવી તેનું મિશ્રણ ચાર ટીપા રૂના પુમડામા નાખી મૂકવાથી ફાયદો થાય છે. એ શિવાય વળી જ બાજુનો દાંત દુખતો હોય તે બાજુના ફક્ત કાનમા રૂનું પુમડું મૂકવાથી દુખાવો નરમ પડે છે. એ ઉપાયથી ફાયદો ન થાય તો રૂનું પુમડું કલોરોફોર્મમાં

ભોજવી તે કાનમા યોસવું અને દર્દ નરમ પડે કે તુર્ત કાઢી નાખવું ફરી દુખાવો થાય તો ફરી તેજ પ્રમાણે મૂકવું એમ પણ ચારવાર કરવાથી દાતનો દુખાવો ઘણીવાર મટી જાય છે

જો દાત સડેલો ન હોય અને અપચો થયેલો હોય તો એક (હલકો) દીવેલનો જીભાળ લેવો ઘણીવાર એમ કરવાથી દુખાવો નાબુદ થઈ જાય છે વળી ગાન ઉપર પોશદોડાના પાણીનો શેક કરવાથી અથવા અળસીનીર કે પાઉંની પોલ્ટીસ મૂકવાથી ફાયદો થાય છે

ઉપલા ઇલાજથી ફાયદો ન લાગે તો ચોપડીઓને પૂઠા ચઢાવવાના તપખીરીઆ રગના કાગળનો એક ટુકડો લઈ તેને ખાન્ડીમા અથવા કંઠક દેશો દારૂમા યોળી તે ઉપર કાળા મરીનો ભૂકો છાટીને ગાલ ઉપર બાધી દેવો અને ચાર પાચ કલાક રાખવો. જરૂર પડે તો ફરી ફરી તેવીજ રીતે કરવું એટલે ફાયદો થઈ જશે રાધની પોલ્ટીસથી પણ આરામ થાય છે પણ તેના કરતા ઉપલો સાદો ઘરગતુ ઉપાય વધારે સારો છે, કારણ તેથી રાધના જટલી આગ થતી નથી અને તે ઘણીવાર રાખી શકાય છે

જો મરીના પ્લાસ્ટરથી ફાયદો ન થાય તો નીચે મુજબ સૂદન પ્લાસ્ટર ખનાવીને લગાવવું —

સૂકનો ભૂકો... .. એક અમચો.

ઘઉંનો લોટ એક અમચો

પાણી એક અમચો

પ્રથમ ભૂકો તથા લોટને સાથે મેળવી દઈ તેમા ધીમે ધીમે પાણી નાખતા જઈ અમચાવડે હલાવતા જવું અને બધું એકરસ થઈ પાતળી લાઠી જેવું થાય કે ગાલ ઉપર બહારની બાજુએ ચોપડી દેવું અને દરદ મટતા સુધી તે રહેવા દેવું

આ સથળા ઉપાયો કારગત ન લાગે તો દાકતરની સલાહ લેવી.

હમેલ રહેવાથી ઘણીવાર દાતને સડો લાગે છે કેટલીક સ્ત્રીઓને દર વેતે અંકેકો દાત ઠેાઢી જઈ પડી જાય છે

૧૩. થાનમા ભો તથા દુખાવો — ગર્ભ રહ્યા પછી કેટલીક સ્ત્રીઓના થાન સૂજી આવી તેમા દુખાવો થાય છે કેટલીકવાર અદર ગાઠા ગાઠા ખાત્રી જાય છે તેથી તેઓ એમ સમજે છે કે રસોળી (વરસુડી) નીકળી, પણ એવી ખડીક ગળવાનુ કંઈ કારણુ નથી

આવુ થાય ત્યારે મીઠા તેલમા થાકુંક કપૂર નાખી ગરમ કરીને ધીમે ધીમે ચોળવુ અથવા સરખે ભાગે કોલન વોટર અને સાલીટનુ તેલ મળવી તે દહાડામા બે વાર ચોળવુ અને તે ઉપર ફેલેનલનો પાટો ખાધવો અથવા ફેલેનલનો કબજો પહેરવો ખોટણીની આસપાસ કંઈ મખમલનુ કપડું મૂકવાની સલાહ રાખવી કે ફેલેનલના ઘસારાથી ખોટણી છોલાઇ જાય નહીં ઉપર લખેલુ તેલ ચોળવાથી કેટલીકવાર પાણી જેવુ દ્રવ્ય ખોટણીમાથી નીકળે છે અને તેથી સોજે તથા દુખાવો ઘણુ નરમ પડે છે આવુ થાય ત્યારે સ્ત્રીઓએ ચોળી કે કબજો ન ગ પહેરવો નહીં, અને તેની અદર “બેલેસોન”ની ચીપો હોય તો તે કાઢી નાખવી

૧૪. હુલેદિલ.—ગર્ભ રહ્યા પછી ઘણીવાર સ્ત્રીઓને છાતીમા ગભરાટ થઇ આવી તે ખુબ ધડક ધડક થાય છે તેથી તેઓ ઘણીવાર ખડી જાય છે આ નિશાની હમેલ દગ્મ્યાન પહેલ વહેલીજ જોવામા આવે તો ફીક ન રાખવાની જરૂર નથી

આ ધખકારા ખડુ જોગમા હોય અને ચાલુ રહે તો એક ચમચી રિપગિટ એમોનિયા ઍરોમૅટીક નવટાક પાણીમા મેળવી પાવુ અને જરૂર પડે તો દર ચાર કલાકે તે આપ્યા કરવુ

કેટલીકવાર સ્ત્રી આ ધખકારાને લીધે હવમાથી જગી ઉઠે છે અને પોતે ગુગળાઈ જવાની ફરિયાદ કરે છે, તથા ખધા ખારી ખારણા ખોલી નાખવાની અરજ કરે છે આવુ થાય ત્યારે આસપાસનાં એ તેને ધીરજ આપી શાત પાડવી ઘણીવાર તેઓ દોડાદોડી કરી આવી વખતે દારૂ કે એવીજ ગરમ વસ્તુ પાઈ દે છે પણુ તેમ કરવાની કંઈજ જરૂર નથી ફક્ત દર્દીને ધીજ્જ આપી શાત પાડવાથી થોડાજ વખતમા ધખકારો નરમ પડી જઈ આગમ થાય છે જો દર્દીને ખડુ નાત-

વાની થઈ હોય તો દાકતરની સલાહ લઈ તેને શક્તિની દવાઓ આપવી, અને ખોરાક સહેલાઈથી પચે તેવા અને સાદા આપવે.

૨૫. મુછા — હમેલની શરૂઆતના બે ત્રણ મહિનામાં કોઈ કોઈજ વાર આ દરદ થાય છે પણ ઘણુ ખૂબ તો તે છાકૃ પહેલવહેલુ કરકતી વેળા થઈ આવે છે કોઈ કોઈને એકાદજ વાર થાય છે પણ કેટલાકને વળી તે ઉપરાછાપરી થયાજ કરી ઘણી હેરાનગતિ કરે છે કેટલીક વખત તે પાંચ સાત મિનિટ સુધીજ રહે છે કોઈકવાર હુશિયારી આવતા અડધા કલાક પણ નીકળી જાય છે અતિશય થાક લાગ્યો હોય ત્યારે એ દરદ થઈ આવે છે પણ કોઈકવાર ખિંચાનામા મૂતા મૂતાજ ઉત્પન્ન થાય છે.

આવું થાય ત્યારે તેને માથુ નીચુ રાખી સૂવાડી કેવી માથા નીચે તકિયો પણ મૂકવો નહીં અને તેના નાક આગળ સ્મેલિંગ સાંદટ (ઍમોનીયા) ની શીશી ધગવી મ્હો ઉપર પાણીની છાંનકો મારવી અને દવા પીવાની શક્તિ હોય તો નવટાક પાણીમાં એક ચમચી સ્પિરિટ ઍમોનીયા ઍરોમેટીક નાખી આપવુ.

હુશિયારી આગ્યા પછી તેને શક્તિની દવાઓ આપવાનુ ચાલુ કરવુ હકલીનુ સીરપ અથવા કલોનુ મીરપ અકેક ચમચી દહાડામાં બે વાર નવટાક પાણીમાં મેળવીને પાવાથી ફાયદો થશે. માત્ર તે દવા આઝા દહાડા દાકતરની સલાહ આપવી નહીં કોલમની કાતરીનો કાઢો કરી પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે સવાશેર ઠંડા પાણીમાં અધોળ કોલમની કાતરી નાખી અડધો કલાક રહેવા દઈ પાણી ગાળી કાઢી આશરે પાંચ રૂપિયામાર દહાડામાં ત્રણવાર પાવુ.

આવી ઈંચોએ કોઈપણ રીતે મન ઉરકેગાય તેવુ કૃત્ય કરવુ નહીં જાહેર મેળાવડાઓ, નાટકશાળા, વિગેરે ઠેકાણે જવુ નહીં, કારણ ત્યાં ઘણા માણસોની ગરમીને લીધે હવા ઘેરાયલી હોવાથી તેમની તબિયત તુર્ત ખગડી આવશે તેમણે તો કપડા કાઢી પણ વખતે પહેરવા નહીં સુખ્યત્વે કરી ગળા ઉપર કંઈપણ દબાણ થાય એવુ કરવુ નહીં ખોરાક સાદો સહેલાઈથી પચે એવા લેવો અને નિયમિત એક દસ્ત સાફ આવે તેની કાળજી રાખવી.

૧૬. માથાનો દુખાવો —ઝાડાની કબજીયાતથી અથવા અપચેયવાથી માથું દુખવા આવે છે એવી વખતે જીભ ઉપર થર ખાંચેનો હોય છે, મ્હોમાથી ખગખ વાસ નીકળે છે અને ઘણીવાર છાતી ઉપર દાહ ખળે છે

આવું હોય તો જે કારણથી તે થયું હોય તે કારણના મથાળા હેઠળ ખતાવ્યા મુજબ ધલાજ કરવા

કોઈકવાર ફક્ત તે નખળાધને લીધે દુખે છે એમ હોય તો શક્તિની દવા આપવી પડે છે આવે વખતે દાકતરની સલાહ ઉપયોગી થઈ પડે છે

૧૭. ઉબ્બગરો —કેટલીકવાર હમેલદાર સ્ત્રીને ઉઘજ આવતી નથી મૂતા પછી આખ ઉપર ભાર પડતા તેના હાથ પગ ઉટે છે અને તે ઝબકી ઉઠે છે તેને ઉપગછાપરી પાસુ ખદ્દયા કગ્લુ પડે છે અને તેથી આખી ગત તેને કરાગ વળતો નથી મવારે ઉઠે છે ત્યારે તેનું અગ સુસ્ત હોય છે આખો ભાર અને લાન દેખાય છે અને આખો દિવસ તેને પુબકળ થાક લાગ્યો હાય એમ લાગે છે, અને તેની દવા કગ્લામાન આવે તો તખિયત ઘણી લથડી જાય છે, માટે શા કાગ્લુથી એમ થાય છે તે ગોધી કાઢીને તે દૂગ કગ્લાના ઉપાયો લેવાની ઘણી જરૂર છે

આવું થતું અટકાવવા માટે મગજ કોઈ પણ રીતે ઉશ્કેરાય નહીં એવી તજવીજ કરવી, તેમજ મોડી રાત સુધી જાગવું નહીં, મગજને હ મેશા અને મુખ્યત્વે કરી સૂઈ જતા પહેલા શાત તથા આનદી રાખવા ખનતુ કરવું નૂવાના ઓરડાની એક ઐ ખારીઓ ખુલ્લી રાખી તેમા હવાનો અવગ્ગવગ ખરાખર થાય તેવી તજવીજ રાખવી સૂવાના ઓરડાના ખારણને સાકળ દહ રાખવી કે કોઈ અદર આવવાની તેને ખાન્તિજ ન થાય અને તે સ્વસ્થ મને સૂઈ શકે ઓઢવાતુ પણ થોડુજ રાખવું પુબકળ કામળીઓ કે ગોદડા ઓઢવાથી અગ ગરમ થઈ મન વધારે ઉશ્કેરાય છે મૂતા પહેલા હાથ પગ અને મ્હો કુકા પાણીથી ધાઈ સાફ કરવા, આખો દિવસ માફકસરની કસરત લેવી ખોરાક સારો મહેલાઈથી પચે એવાજ લેવો ભાગે વાના

કંઈ ખાવા નહીં મુખ્ય કરી રાતનું ખાણું તદ્દનજ હલકું લેવું તે વખતે ગોસ્ત, ઇંડા વિગેરે કંઈ ન ખાતા દૂધ કે કાચા પીવી સવાર સાજ કાંકીને બદલે ચાહ પીવી

મધ્ય રાત્રે આવું થાય તો ખિંચાનામાથી ઉઠી દિલ ઉપર શાય આઢી આરડામા થોડીકવાર ફરવું, પિસાબ કચ્ચે, તકિયાની ખાજી ફેરવી નાખવી અને પછી ફરી સૂઈ જવું, એટલે બહુ કરી ઉઘ આવશેજ કેટલીકવાર આવી સ્ત્રીઓને દિવસે પણ કોઈ રીતે ગોઠતું નથી અને ખેંચેની લાગ્યા કરે છે એક ઠેકાણેથી બીજા ઠેકાણે ઉઠી ખેંસવું એવું આકુંળવ્યાકુંળ મન થયા કરે છે એમ અને તો ખુશી હવામા ફરવા જવું કિંવા કંઈ ઘરનું કામકાજ કરવામા ગેઠાવું કે તેથી અગે કસરત મળે અને મન રોકાયતું રહે

આટલું કચ્ચા છતાં જો ઉઘ ખરાબર ન આવે તો નૂતી વખતે અધાળ પાણીમા વીસથી ત્રીસ ગ્રેન ઓમાઈડ ઍક્સ પોટાશિયમ લેવું

૧૮. પડખામાં સૂઈ — હમેલદાર સ્ત્રીને શરીરમા જૂદે જૂદે ઠેકાણે દુખાવો થાય છે તેમાનો એક પ્રકાર એવો પણ હોય છે કે તેને પડખામા સૂઈ મારે છે ઘણું કરી પાછલા મહિનાઓમાં એ દરદ તેને વધારે હેરાન કરે છે અને તે થવાનું કારણ એજ છે કે ગર્ભાશય મ્હોટો થઈ કલેજ ઉપર દબાણ કરે છે

આ દરદ ઘણું કરી પાછલા પ્રહરે થઈ આવે છે અને તે એટલું બધું જોરમા હોય છે કે જાણે તેને અદરના કોઈ ભાગનો વરમ થઈ આવ્યો હોય એવો ભાસ થાય છે, પરંતુ નાડ તથા અગની ગરમી તપાસી જોતા આપણને ખરો પ્રકાર જણાઈ આવે છે કારણ, તેથી અગમા તાવ આવતો નથી કે નાડ ઝડપમા ચાલતી નથી અદરના કોઈ ભાગનો વરમ થયો હોય તો એ જો નિશાની આપણા જોવામા આવ્યા વગર રહેતીજ નથી.

આ દરદને મટાડવું બહુ મુશ્કેલ છે કારણ ઘણીવાર કંઈ પણ દવા કારગત લાગતી નથી, છતાં ગરમ પાણીના શેકથી કે બેલ્ગડોનાનું પ્લાસ્ટર લગાવાથી કેટલીકવાર આરામ થાય છે અફીણના અર્ક

સાથનુ કંઈ તેણ લગાવવાથી પણ કોઈકવાર ફાયદો જણાય છે

૧૦. પ્રત્ય અથવા ધાત — હમંસ રહ્યા પછી ઘણી સ્ત્રીઓને ગુલ્મ લાગેમાર્થી એક જાતનો સંકેદ રંગનો સાવ થાય છે તેને આ નામ આપવામા આવ્યું છે કોઈકવાર પહેલાં એ ત્રણ મહિનામા તે જોવામા આવે છે ઘણુખંડ તો છેલ્લા ત્રણેક મહિના તે દેખાવ દે છે એ પણ ગર્ભાશય મોટો થવાથી નીચલા ભાગ ઉપર દબાણ થવાથી યોનિમાર્ગના અતરપડની નમામા લોહીનો ભરાવો થવાથી ઉત્પન્ન થાય છે

જે સ્ત્રીઓને ઉપરાછાપરી ઘણા છોકરા થયા હોય અને જેની પ્રકૃતિ તે કારણથી નખળી થઈ ગઈ હોય તેને આ આવ પુષ્કળ દુખ દે છે

જો તે થોડાજ હોય તો તે ઉપર આજુ લક્ષ આપવાની જરૂર પડતી નથી પણ પુષ્કળ હોય તો તેનો ઇલાજ કરવોજ જોઈએ, નહીં તો બહારના ભાગે ઉપર દાહ ઉત્પન્ન થવાથી તે ભાગે છોલાઈ જઈ બહુ ત્રાસ થાય છે

જો આવ સહેજસાજ હોય તો દહાડામા એકવાર ત્રણશેર કુકા પાણીમા ત્રણેક ચમચી કૉન્ડીઝ ક્લેઇડ* નાખી તે વડે અથવા એ ચમચી ફટકડીનો ભૂકો નાખી તે વડે પિચકારી મારવી અથવા આવ ઓછો થઈ દર્દોને થતો ત્રાસ મટશે જો આવ કંઈક વધારે હોય તો દહાડામા એ કે ત્રણવાર પિચકારી માગવી

જો અતિશય ધાત જતી હોયે તો તે સ્ત્રીએ દિવસમા નિદાન એ નણુ કલાક તો એકાદ કોચ ઉપર મૂક રહેવું જોઈએ ગતે પણ થોડાના વાળનાળા ગોદડા ઉપર નવું અને ખિછાના ઉપર પુષ્કળ ધાખળીઓ વિગેરે ઓઢવાનુ ગખવું નહીં એકાદ ધાખળી હશે તો ખસ થશે ઉપર લગ્યા મુજબ પિચકારીઓ પણ જરૂર પ્રમાણે લેવી માત્ર તે વાપરવામા કંઈ પણ જોર કરવું નહીં પોતાની મેજેજ પાણી ગુરૂત્વાકર્ષણથી અદર વહી બહાર નીકળી જાય એવી રીતે ‘ડુશ’ની મદદથી કામ લેવું, રખરની પિચકારી ખનતા લગી વાપરવી નહીં તે વાપરવી પડે તો ઘણીજ સલાહથી તેનો ઉપયોગ કરવો જોરથી પાણી અદર કંકવું નહીં

* જુઓ દનીની સાતવાર પાના નં ૪૩

આ દર્દથી પીડાતી સ્ત્રીઓએ ગુહ્ય ભાગો ખુબ સલાખથી સાફ-સુક રાખવા જોઈએ ઉપર લખેલા ઉપાયો અગ્રમાન્યા છતા કાયદો ન જણાય તો તુર્ત દાકતરની સલાહ લેવીજ જોઈએ નહીં તો નળખાઈથી કસૂવાવડ થવાનો પ્રસંગ આવશે

સામાન્ય રીતે તન્દુરસ્તીની સલાખ લેવી જોઈએ ખોગક હલકો પશુ પુષ્ટિકારક હોવો જોઈએ, અને તેમા કંઈ ગરમ વસ્તુ હોવી ન જોઈએ દારૂ તથા રંગદાર ચાહ કૌંફીથી પશુ પરહેજ રહેવું જોઈએ દર્દીએ સૂવા જલદી જવું જોઈએ અને દસ્ત સાફ કૃત્રે તેવી સંભાળ લેવી જોઈએ જરૂર પડે તો એકાદ હલકો જુલ્લાખ પશુ લેવો દગિયા કિનારે જઈ રહેવાથી ત્યાની ખારી લીની હવાથી ઘણીવાર પેતાની મેજે શરીરને તાજગી આવી આગમ થઈ જાય છે

૨૦. ગુહ્ય ભાગોની કીડ — પ્રદરની અસરથી ઘણીવાર તેની સાથે સાથે બહારના ગુહ્ય ભાગો ઉપર અતિશય કીડ થાય છે અને તેથી ખિચારી કેટલીક સ્ત્રીઓને અતિશય ત્રાસ થાય છે કોઈવાર પ્રદર વિના પશુ આ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે એ કીડ એટલી બધી થાય છે કે તે બીલકુલ ખમી શકાતી નથી કોઈકવાર ફક્ત નળખાઈને લીધે તે દેખાવ દે છે અને કોઈકવાર ઝીણા દોગ જવા કરમને લીરે પેદા થાય છે કોઈવાર વળી તેનું કારણ સમજી જ શકાતું નથી

જો કરમને લીધે થતું હોય તો સવાશેર પાણીમા એક દ્રામ નીમક નાખી તેની પિચકારી ગુદામા દરરોજ ત્રણવાર દિવસ સુડી લાગટ માગવી એટલે બધા કરમો મરી જઈ ધોવાઈ જશે

ગુહ્ય ભાગોને ગરમ પાણી તથા સાબુવડે સાફ ધોઈ નાખી તે ઉપર “ સુગરલેડ ” નું પાણી લગાડવું એક આજીસ પાણીમા ત્રણ ગ્રેન સુગરલેડ નાખવું

તેથી કાયદો ન લાગે તો એ દ્રામ ટકણખાર દશ આઉસ પાણીમા મેળવી તે મિશ્રણ લગાવવું

ફક્ત કોલ્ડ ક્રીમ કે વિનોલીઆ ક્રીમ લગાડવાથી પણ કેટલીક વાર ફાયદો થાય છે

વળી એક ભાગ કાર્બોલિક એસિડ ૧૦ ભાગ પાણીમા મેળવી લગાડવાથી તેમજ અડધો ટ્રામ કાર્બોલિક એસિડ જે આઉસ ગ્લીસરીન સાથે મેળવી લગાવવાથી પણ આરામ મળે છે

ગુલ્મ ભાગો સાફ કર્યા પછી તે ઉપર હમેશા “વોયોસેટ પાઉડર” લગાવવો

કેટલીકવાર એક આઉસ ગુલાબજળમા ચામ ચેન કોકેન નાખી લગાવવાથી કીડ મટે છે

જો કીડ અતિશય હોય અને ઉઘમા ખસેલ કરે તો અધાળ પાણીમા વિચથી ત્રીમ ચેન ઓમાઇડ ઓફ પોટાશીયમ નાખી તે પાંદ દેવું ખોરાક હલકો તથા જલદી પચે એવો આપવો અને દરુત સાફ આવે તેવી તજવીજ ગખવી

૨૧. પિશાખની વારંવાર હાજત — હમેલની શરૂઆતના મહિનામા વારંવાર પિશાખ થવાનું કારણ એજ છે કે ગર્ભાશય અને પિશાખનો ડુક્રો એ બન્ને વચ્ચે જાનતત્વનો સબધ હોય છે અને તેથી એક અવયવની અસર બીજા ઉપર થાય છે પાછલા મહિનાઓમા થણી હાજત થવાનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશય ભાગે થઇ પિશાખના ડુક્રો ઉપર અઘટિત રીતે દબાણ કરે છે આ દર્દની દવા કરી તેને શેકવામા આવતું નથી તો વારંવાર ઉઘમા ખસેલ થવાથી અને કંઠ કંઠ કર્યા કરવું પડવાથી તર્ખિયત લથડી જાય છે

આ પ્રકાર બને ત્યારે જવ ઉકાળી બનાવેલું પાણી (ખાલીંવોટર)* પીવાય તેટલું પીવું અને ગતે સૂતી વખતે નીચલી ગોળી લેવી

એફ્દ્રેકટ ઓફ હેન્ડેઇન ત્રણ ચેન

એફ્દ્રેકટ ગેન્શીઅન જે ચેન

ખેંડને સાથ મેળવી એક ગોળી બનાવવી

જરૂર પડે તો દસ્ત સાફ લાવવા માટે હલકો ગુલાબ લેવો.
એ બન્ને ઉપાયોથી કેર ન માલમ પડે તો દાક્તરની દવા જરૂર લેવી.
૨૨. પિશાબનું ટપક ટપક થવું — ઘણી સ્ત્રીઓને હમેલદાર થયા પછી ખાસતા, છીંકતા અથવા સહેજપણુ ઉઠ ખેસ કરતા પિશાબ થોડો અરપી નીકળે છે આમ થવાનું મૂળ કારણુ ગર્ભાગયનું ડુક્કા ઉપગ્ર દબાણુ થવાનું હોય છે.

સૂધ રહેવાથી અથવા પેટ ઉપર તૈયાર પટો ખાવી રાખવાથી એ દર્દ થતું અટકે છે પિશાબ વારેઘડી અગ્રવવાથી ગુલ્મ ભાગોની ચામડી છોલાઇ જઈ દરદ થાય છે તે ઉપગ્ર વિનોલીઆ ક્રીમ અથવા કોલડ ક્રીમ લગાવવી.

૨૩. પિશાબનું રોકાણું — કેટલીકવાગ્ર પિશાબ ટપક ટપક થવાને બદલે ઉલટો તદન રોકાઈ જાય છે અને બીલકુલ જીતરીજ શકતો નથી આનો વખતસર ઇલાજ ન કરવામા આવે તો પિશાબના ડુક્કાને વરમ થઇ આવી પાછળથી બહુ હેગનગતિ ખમવી પડે છે માટે તુર્ત કાળજી કરવી જોઇએ, નહીં તો ડુક્કો અતિશય ભરાઇ ખુબ દુલી જાય છે કોઈ દાઇને કે દાક્તરને બોલાવી કાચની કે રૂપની સળીવડે પિશાબ કાઢી નખાવવો જોઇએ સળી મૂકાવવામા પણ હિંદુ સ્ત્રીઓ બહુ બીએ છે પણ તેમા જરાપણુ ડરવાનું કારણુ નથી.

૨૪. પગમાં આંકડા — ગર્ભાશય ભાગે થવાથી પેટમાથી જે મોટો જ્ઞાનતતુ નીકળી પગને જોર આપે છે, તેની ઉપર દબાણુ થવાથી આખા પગમા અને મુખ્યત્વેકરી ટેટામા (પીડીમા) પુષ્કળ આકડી આગ્યા કરે છે આનો ઉપાય એજ છે કે મીઠા તેલમા થોડુક કપગ્ર નાખી તેને ગરમ કરી તે ઉપર ખુબ ચોળવું.

અગર એક ભાગ અફીણના અઠ'ને ત્રણ ભાગ લીનીમેન્ટ સેપ્પાનીસ નામના તેલ સાથે મેળવી તે લગાડવું.

હાલચાલ કરવાથી પણ આવી આંકડી નાખુદ થઇ જાય છે, માટે જોને તે થતી હોય તેણે ઉઠીને ઘરમા ને ઘરમા ફરફર કરવું.

કેટલીકવાગ્ર પગમા આકડી આવવાને બદલે હોજરી તથા આત-રડામા તેવુંજ દર્દ થઇ આવે છે તેમ થાય તો તુર્ત પગને ગરમ

પાણીમાં ખાળવા અને એક આઉસ “કેમ્ફર પૉટર” (કપૂરના પાણી) માં વીમ ટીપા અક્રીશુનો અર્ક નાખી તે પાઈ દેવું પેટ ઉપર ગરમ પાણી અને ફેલેનલનો ભીનો શેક કરવો જે વારે ઘડી આકડી આવ્યા કરતી હોય તો સૂવા પહેલાં લોઢાના કે લાકડાના “ટબ”માં ગરમ પાણી નાખી તેમાં બેઠી પગ ટબની બહાર રાખવા અને દશ પદ્મ મિનિટ તેમાં બેસી રહેવું.

૨૫. રૂચિર ક્ષિણતા (લોહીનું પાણી થઈ જવું) — ઘણું કરી છટ્ટા મહિના પછી કેટલીક સ્ત્રીઓનું મ્હો તદ્દન ફિક્કું પડી જઈ હોઠ લોહી વિનાના હોય તેવા દેખાય છે અને તેમને ઘણી અશક્તિ થયેલી માન્ય પડે છે હાલચાલ કરતા હાફ ચઢી આવે છે ચક્કર આવે છે ને ભૂખ લાગતી નથી. કેટલીકવાર ફીકાશ તથા નખખાઈ વધતી જઈ પગે સોજા આવે છે તેમજ ગુદા ભાગે નૂજ આવે છે અને વખતે મોત પણ નીપજે છે.

પ્રકરણ ચોથામાં દર્શાવેલા નિયમ મુજબ પ્રથમથીજ તજવીજ રાખવામાં આવે તો આ દરદ થતું અટકે છે તે થયા પછી વધતું અટકાવવા માટે લોહીની દવા આપવી ઉપયોગી થઈ પડે છે માટે પ્રેક્ષાઝસીરપ અથવા હક્લીઝ મીગ્પ દાક્તરની સલાહ લઈ આપવું મહેલાઈથી પચે એવો, આદ્યુમેન ધરાવનારો ખોગક જરૂરી કે ઇંડાની મક્તી, પ્લેઝમોન, નેસ્ટલ્સ ફૂડ વિગેરેની કાજ અથવા ગોસ્તનો “બાટલ સુપ” કરીને આપવો.

જે પગે સોજા આવે તો પેટ ઉપર તૈયાગ પટો બાંધવો અને પગ ક્રિયા ગાળી ખનતા લગી સૂઈ જ રહેવું.

નખખાઈ અતિશય વધી જાય તો અધુરે મહિને પ્રસુતિ થાય એવી તજવીજ કરવી પડે છે માટે દાક્તરની સલાહ લેવી.

૨૬. અતિશય લોહીયાળપણું — કેટલીક સ્ત્રીઓ ખડું લોહીયાળ હોવાથી, હમેશ રક્ષા પછી તેમનો ચહેરો લાલ ગહે છે, નાડ ભરેલી જોરદાર અને ધીરી ચાલે છે, માથું દુખે છે, ચક્કર આવે છે, અને ગર્ભ રક્ષા પહેલાની હકીકત પૂછતા તેમને દસ્તાન ખડું જવાની ટેવ હોવાનું જણાઈ આવે છે.

એવું હોય ત્યારે કુટ સોલ્ટ અથવા સીડલીટઝ પાઉડરના હલકા જુલામ થોડે થોડે દહાડે લેવા અને ઇંડા, ગોસ્ત વિગેરે ખડું પુષ્ટિકારક ખોગક લેવો નહીં.

૨૭. તાણુ—છટ્ટા મહિના પછી ગર્ભાશયનો ભાર વધવાથી જેમ જેમ તેનું દબાણ આસપાસના ભાગો ઉપર વધતું જાય છે તેમ તેમ વખતે ગુર્દાનો વરમ થવાનો સભવ રહે છે, કારણ બીજા અવયવો ભેગી ગુર્દાની ધોરીનસો ઉપર દબાણ થાય છે, માટે એ મુદત દરમિયાન જો સહેજ પણ પગની પાટલી ઉપર સોજા જેવું જણાય તો તુર્ત દાકતર પાસે પિશાબ તપાસાવવી જોઈએ. કારણ તેમાં “આલ્બ્યુમેન” જતું માલમ પડે છે.

આવું હોય ત્યારે તે સ્ત્રીએ પોતાને સળેખમ ન થાય, સરદી ન લાગે, કંઈ તરેહની મનની ઉરકેરણી ન થાય, અને આડાની કબ-જીયાત ન થાય તે ખદલ ખાસ તજવીજ રાખવી જોઈએ કારણ, નહીં તો વખતે તેને એકદમ તાણુ આવી તે બેથુક થઈપડે એવો સભવ રહે છે

જો છટ્ટા મહિના પહેલાથીજ પિશાબમાં ઘણું આલ્બ્યુમેન જતું જણાય તો તે નિશાની વધારે ગભીર મનાય છે, તે સ્ત્રીની ભૂખ બીજા-કુલ મરી જાય છે પિશાબ ઘણોજ થોડો અને લેરા રાતા રંગનો હોય છે. માથાનો દુખાવો, ચક્કર, ઉલટી વિગેરે થાય છે આખે અધારા આવે છે, કાને ખહેરાટ મારે છે, પરસેવામાં અશાબ પિશાબ જેવી દુર્ગંધ આવે છે, અને તાકીદે ધક્કાજ કરવામાં ન આવે તો તાણુ આવી બેથુક થઈ દર્દી મરણ પામે છે કસૂવાવડ થવાથી અથવા પ્રસૂતિ થવાથી એ નિશાનીઓ નાબુદ થઈ જાય છે કિંવા ગુર્દાનો બીણો વરમ આણુજ રહે છે

આવા દર્દીએ પોતાનો પિશાબ નિયમિત રીતે અઠવાડિયામાં નિદાન એકવાર દાકતર પાસે તપાસાવવો જોઈએ અને ખોરાકમાં ફક્ત દૂધ કે કોષ્ટ તરેહની દૂધ સાથેની કાંજીજ લેવી અને દાકતરની સલાહ મુજબ દવા કરવી

કદાચ એકાએક તાણુ થઈ આવે તો આસપાસના લોકોએ એટલી સલાહ લેવી કે તે સ્ત્રીની જીભ કરડાઈ ન જાય માટે તેના હાત વચ્ચે એક ખુચ કિંવા એકાદ અમચાના હાથા ઉપર રમાલ વીડીને મૂકી દેવો. તે તરફડીઆ મારે તેથી તેને કંઈ ધજ્જ ન થાય તેની કાળજી કરવી, અને ખનતી ઉતાવળે દાકતરને બોલાવી મંગાવવા

૨૮. ગર્ભાશયનું વસ્તિદેશમાં 'ખુંચી બેસવું' — આગલી સૂવાવડ વખતે બરાબર સલાખ ન લેવાયાથી અગર વસ્તિદેશના બધારણમાં કંઈ ખાપણુ હોવાના કારણને લીધે ગર્ભાશય પાછલી તરફ નમી વાકો થઈ ગયેલો હોય તેવા સંજોગમાં કદાચ ગર્ભ રહે તો એવું બને છે કે જન્મ ગર્ભાશય કદમાં વધતો જાય તેમ તેમ તેનું મથાણું પૂઠના હાડકાના અદરની ખાણુના ખૂણા સાથે જઈને અડે છે તેથી તે ઉપર જઈ શકતો નથી અને પરિણામ એ આવે છે કે વસ્તિદેશમાંજ તે ખુંચી બેસે છે એ ઘણું ભયકર પ્રકાર છે અને તાકીદે ઈલાજ ન લેવાય તો બેનું મરણ થયા વિના રહેતું જ નથી.

આની પ્રથમની નિશાનીઓ નીચે મુજબ છે — દરદ, ઝાડાની કબજીયાત અને પિશાબ કરવામાં અડચણ, એ ત્રણે નિશાનીઓ દિનપર દિન વધારે જોર પકડતી જાય છે અને આખરે એવું બને છે કે મુદલ પિશાબ ઉતરતોજ નથી એકાદ બે દિવસ પછી તે પોતાની મેળે ઝરપવા માટે છે અને દહીં ગમે તેટલું કરે પણ ગેઠી શકતો નથી.

આવું થયું હોય તો પેટ તપાસી જોતા પેઢીથી કુટી સુધીના ભાગમાં સોજો આવેલો જણાય છે, અને તે ઉપર સહેજ પણ દબાણ કરતા દરદ થાય છે એ સોજો સહેજ પોચો લાગે છે અને તે ઉપર ધીમેથી ટકોરો મારી જોતા અદર પાણી ભરાયલું હોય તેવું માલમ ખડે છે, પિશાબથી ટુકકો ખુબ ભરાઈ જવાથી આ સોજો થાય છે આવે વખતે તુર્ત દાકતરને બોલાવી તેની સલાહ લેવી એટલે તે સળી મૂકી પિશાબ કાઢી નાખશે અને ગર્ભાશયને ઠેકાણું લાવશે.

૨૯. લકવો વિગેરે જ્ઞાનતત્ત્વના વિકારો. — ગર્ભવતી બેનને કોઈ કોઈવાગ ઉભા અડધા અગનો લકવો અથવા નીચલા અડધા અગનો કે ચહેરાના અડધા ભાગનો લકવો થાય છે કોઈકવાર એક કે બે અને આખે દેખાતું નથી અથવા એક કે બે બન્ને કાને ખડેરાશ આવે છે.

આ પ્રકારે ઘણું કરી ગુર્દાના વરમને લીધે બને છે, માટે પ્રથમ તો પિશાબ દાકતર પાસે તપાસાવી તેમાં આલ્કયુમેન જતું જણાય તો તેમની સલાહ લઈ ગર્ભને નિકાલ થાય એવી તજવીજ કરવી. ઘણું કરી તેમ

કર્ચો પછી લઠવાની નિશાની નાબુદ થઇ જશે અને તબિયત અસહ સ્થિતિએ પહોંચશે

૩૦. અમકયા.—નાબુક તબિયતની જીવાન સ્ત્રીઓમા ઘણુ કરી પહેલી વેતમા આ રોગ થાય છે તેમાં હાથ, પગ કે ડોકુ નિયમિત અથવા અનિયમિત રીતે આવકા ખાઇ હાલ્યા કરે છે ઘણુ કરી આવી સ્ત્રીઓને લગ્ન પહેલા આ રોગ થયેલો હોય છે અને તે કેટલોક વખત શાત રહ્યા પછી, હમેશ રહેવાથી ફરી ઉભરી નીકળે છે, તેનુ કારણ એ મુદતમા લોહીની અને જાનતતુની નખળાઇ થવાનુ હોય છે આ રોગથી સેકડે ૩૩ ટકા મરણનુ પ્રમાણ આવે છે, એટલે એ રોગ ભયકર ગણી શકાય બીજી વખતે એ રોગ થાય તેના કગ્તા હમેશ દગ્મ્યાન થવાથી મગજની હાલત વધારે ખગડી સ્ત્રી ગાડી થઇ જાય છે વળી એ રોગ ઉભરી નિકળ્યાથી કસૂવાવડ થવાનો ખડુજ મલકવ રહે છે, અને ઘણીખરી વખત ખાળક પેટમાજ મરી જાય છે

આવુ થાય ત્યારે ઓમાઇડ ઑફ પોટાશિયમ પદર ટ્રેન નવટાક પાણી સાથે દહાડામા ત્રણવાર આપવું અને દાકતરની સલાહ જલદી લેવી. એ રોગ કાણુમાં ન આવે અને દાકતર એવુ કહે કે ગર્ભ નીકળી જવાથી ફાયદો થશે તો તેવા ઉપચાર કરવા દેવા, કારણ ઘણીવાર એમ બને છે કે ગર્ભનો નિકાલ થતા અમક બધ પડી જાય છે

૩૧. કમળો.—કેટલીકવાર ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના હાથના નખ, આંગ્રો, ચહેરો અને શરીરની બધી ચામડી પીળી થઇ જાય છે, પિશાબ પણુ ઘેરા રાતા રંગનો ઉતરે છે, ખાંધેયું પાચન થતું નથી, બખ લાગતી નથી, આડો ચીનાઇ માટીના કુળના રંગનો હોય છે, માથુ દુખે છે અને શરીરે અતિશય ચેળ આવે છે આ નિશાનીઓ કમળાની છે

આ રોગ ઘણુ કરી ગર્ભાશયનુ આતરડા ઉપર તેમજ પિત્તની નળીઓ ઉપર દબાણુ થવાથી થાય છે તે સહેજ હોય તો એડા વખતમા મટી પણુ જાય છે પણુ કોઈ કોઈવાર કલેજ ઉપર પુચ્કળ દબાણુ થવાથી તે સંકોચાઇ નાનું થઇ જાય છે અને પોતાનુ કામ

ખજવી શકતુ નથી ત્યારે મા તથા બાળક બંનેને જોખમ રહે છે, બાળક પેટમા મરણ પામે છે અને ગર્ભપાત થાય છે

માટે આ રોગજેવામા આવે કે તુર્ત દાઠતરની સલાહ લેવી જોઈએ

૩૨. ઠાલી ઉધરસ — ગર્ભ રક્ષા પછી કેટલીક સ્ત્રીઓને, કુકડીઆ ખાંસીની માફક ડાસાની ગુચ આવે છે આમા છાતી ઉપરથી કંઈ પડતુ નથી કે તાવ આવતો નથી કે નાડી વધારે વેગમા ચાલતી નથી એ બિમારી ઘણુ કરી જ્ઞાનતતુઓની નબળાઈથી થાય છે.

આમા ઘણીવાર દવાથી ઝાઝો ફાયદો થતો નથી છતા નીચે પ્રમાણે દવા આપવી જોઈએ —

ઓમાઈડ ઑફ પોટાશિયમ ચાલીસ ગ્રેન

ટીકચર બેલેડોના . . અડધો દ્રામ (અડધી ચમચી)

સ્પિરિટ ક્લોરોફોર્મ અડધો દ્રામ.

પાણી. ત્રણ આઉન્સ

આ પ્રમાણે દવાઓની મેળવણી કરી ત્રીજે ભાગ દહાડામા ત્રણવાર પાવે.

૩૩. શિતળા, ઓરી, સતત તાવો — જેમ હરકોઈ માણસને આ રોગ હો છે તેમ કેટલીકવાર હમેલદાર સ્ત્રીઓને પણ હો છે શિતળા સૌથી ભયકર છે તે જો જોરમા આવ્યા હોય તો બાળક પેટમાજ મરી જઈ ગર્ભપાત થાય છે પરંતુ હાલના જમાનામા શીળી ટાંકવાને લીધે એવા પરિણામ આગળ જેટલાં વારવાર જોવામા આવતા નથી ઓરી ખજીજ જોરમા ન આવી હોય તો તેથી બાળક તથા માને કંઈ ગંભીર પગિણામ નીપજતુ નથી એમ છતા કેટલીકવાર બાળકના શરીર ઉપર જન્મતી વખતે ઓરીના ડાઘ જોવામા આવ્યાના દાખલા બને છે સતત તાવમા ટાઇફોઇડ તાવથી પણ ઘણી વખત કસુવાવડ થાય છે કેફેસાનો વરમ પણ હમેલદાર સ્ત્રીને જોખમભરેલા નીપજે છે, કારણુ ઘણીવાર કસુવાવડ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ સ્ત્રીનુ પણ મરણ થાય છે

પ્રકરણ ૬ કું.

કસૂવાવડ

આપણા લોકોમાં કસૂવાવડથી દર વર્ષે પુષ્કળ જીવો ખરખાદ મળ્ય છે. ઘણા છોકરા થયા હોય એવી સ્ત્રીઓની હકીકત પૂછીશું તો આપણને જરૂર માનમ પડશે કે તેઓની જીવગીતમાં એકાદ વાર પણ તેમને છોકરો અધૂરે ગયું હશે. આ ઉપરથી એટલું સિદ્ધ થાય છે કે દર જીવાન સ્ત્રીને હમેશ રહે ત્યારે સાચવટ કમ કરવી તે અને શું શું જાતની બેફિકરાઈ તથા અજ્ઞાનતાથી કસૂવાવડ થાય છે, તે જાણવાની ઘણી અગત્ય છે. વળી તેમણે ખુબ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે, એક કસૂવાવડથી તેઓ પાછળથી વખતે જીવગીતમાં દરદ અને દુખ ભોગવતા થવાનો સંભવ રહે છે. એક કે બે વાર અર્થ અધૂરે ગયો એટલે તેમ નિયમિત રીતે થવાની એક જાતની ટેવ પડી જાય છે, એ વાત તેમણે ભૂલવી જોઈતી નથી. એ ઉપરથી તેઓની ખાત્રી થવી જોઈએ કે, કસૂવાવડ થવાના જે જે કારણો ઉપર પોતે કાળુ ધરાવી શકે તે સર્વે કારણો પોતે હુશિયારીથી જાણતા શીખી તેમને દૂર કરવા હમેશ કાશિષ કરવી જોઈએ.

એક જીવાન સ્ત્રીને આવી ટેવ પડી જાય એના કારણે વધારે ખૂરી આકૃત તેના ઉપર કોઈજ ગુજરવાની નથી. એકવાર તેવી ટેવ પડી એટલે ગર્ભ પૂરા મહિનાનો થતા સુધી તેની જાળવણી કરવી એ એક અતિશય મૂશ્કેલ કામ થઈ પડે છે, માટે અને ફરી ફરીને કહેવાની જરૂર પડે છે કે દરેક સ્ત્રીએ આ ખાખત ખુબ ગભીર વિચાર કરવો જોઈએ અને તેવું કંઈ પોતાના ખાખતમાં ન થવા પામે તેને માટે પ્રત્યેક રીતની કાળજી કરવી જોઈએ. કમનસીબે અમને કહેવાની ફરજ પડે છે કે, ઘણીજ થોડી સ્ત્રીઓ એ ખાખતનો પૂરતો ગભીરાઈથી વિચાર કરે છે. ઘણીકો તો એવા કંઈ ખનાવને તદ્દન નજીવો લેખી કાઢી તે ખાખતની કંઈ પરવા પણ કરતી નથી પણ તેઓએ જાણવું જોઈએ કે, એ ખાખતની નિષ્કાળજી રાખવામાં મોટામાં મોટું જોખમ સમાયલું છે.

અમારી ખાત્રી છે કે, આ બાબતને ઘટિત ગભીરાઈથી લક્ષ્યમાં લેવામાં આવે તો તે અટકાવવાને માટે સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓ હાલ જે સંભાળ લે છે તેના કરતા ઘણીજ વધારે લે અને એકવાર તે બનાવ બન્યા પછી ફરી થતો અટકાવવાને માટે પોતાની બનતી કોશિષ કરેજી અમને ઘણીવાર એવો અનુભવ મળ્યો છે કે, ઠસૂવાવડ થયા પછી થાડાકે દહાડા પૂરેપૂરો આગમ લેવો જોઈએ અને સૂઈજ રહેવું જોઈએ, એ વાત કેમે કરી સ્ત્રીઓના મગજમાં ઉતરતીજ નથી કેટલીકે એક કે ઘણા તો બે દિવસ આરામ લે છે અને ઘણીખરી તો ઠસૂવાવડ પછી ખિંછાનામાં નૂંધ રહેવાનું સમજીજ શકતી નથી અને ઠહેવાની કંઈ જરૂર નથી કે એવી સ્ત્રીઓને પોતાની ભૂલ માટે અતિશય ચસ્તાવો કરવાની ફરજ જ પડે છે

હમેસ રહ્યા પછી કોઈપણ મહિનામાં ઠસૂવાવડ થઈ શકે છે પણ ઘણીખરી વખતે તે ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી આઠમાથી ખરમાં અઠવાડિયા સુધીમાં થાય છે વળી પ્રત્યેક મહિનાના ચોક્કસ ભાગમાં ખાંડીના આખા મહિના કરતા એવો પ્રકાર બનવાનો વિશેષ સંભવ ગ્રહે છે દાખલા તરીકે, હમેસ રહેતા પહેલાં જ જ તારીએ તેને અટકાવ આવતો હતો તેજ તારીઓના અરસામાં હમેસ રહ્યા પછીના મહિનાઓમાં ઠસૂવાવડ થવાનો વધારે સંભવ રહે છે એમ ધારે કે, એક સ્ત્રીને છેવટનો અટકાવ તારીખ ૫ માર્ચથી તા ૯ માર્ચ સુધી આવ્યો, અને પછી તેને ગર્ભ રહ્યો, તો ૪ થી ૮ મી એપ્રિલ, ૧ થી ૫ મી મે, ૩૧ મે થી ૪ થી જુન, એ પ્રમાણેના દિવસોમાં તેને ઠસૂવાવડ થવાનો ખુબ સંભવ રહે છે, માટે એ મુદતે તેઓએ કોઈ પણ જાતની તન કે મનની ઉશ્કેરણી ન થાય એવી સંભાળ લેવી જોઈએ છીએ

ઠસૂવાવડ ઘણું કરી અટકાવ બધ થવા આવે, તે ઉમ્મરે (આશરે ૪૪-૪૫ વર્ષની ઉમ્મરે) થાય છે એના કરતા એાછો સંભવ પહેલી વેતમાં એવું પરિણામ આવવાનો હોય છે, માટેજ જુવાન તુર્તની પરણેલી સ્ત્રીઓએ ખાસ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

ઠસૂવાવડ થવાના મુખ્ય કારણો નીચે મુજબ છે —

૧ જે કંઈ બાબતથી મનને અતિશય સખત ધક્કો લાગે તે

દાખલા તરીકે એકાએક કંઈ બીકે લાગવાથી અથવા એકદમ કંઈ આકૃત કે દિલગીરીનું કારણ આવી પડવાથી

૨ જે કંઈ બાબતમાં, સ્ત્રીને અતિશય ભેર વાપરવું પડે તે તે બાબતો દાખલા તરીકે, કંઈ ભારે વજનની ચીજો ઉચકવાથી, અતિશય લાખી મજલ પગે ચાલીને કાપવાથી, ઘોડા ઉપર કે ગાડીમાં એસીને લાખી મુસાફરી કરવાથી કિંવા બહુ લાખી રેલવેની મુસાફરીથી, પડી જવાથી, પેટને ઈજા થવાથી અથવા પેટ ઉપર કંઈ માર વાગવાથી પણ એવો પ્રકાર બને છે કેટલીકવાર કંઈ ઉચી જગ્યાએ (અવળાઈ) અભરાઈ પર મૂકેલી ચીજ પગના અગુલા ઉપર ટિગાઈને લેતા આવું પરિણામ નિપજે છે, તેમજ અતિશય વિષયવાસનાથી પણ તેમ થાય છે

૩ કંઈપણ જાતની હદ બહારની ઉશ્કેરણીથી દાખલા તરીકે, તુર્તની પરણેલી સ્ત્રીને ઉપરાછાપરી મેળાવડાઓમાં ગયા કરવાથી મનની ચાહુ ઉશ્કેરણી રહે છે, તેથી ગર્ભ રહ્યા પછી પહેલા ત્રણ ચાર મહિનામાં ઘણું કરી કસૂવાવડ થાય છે ખુબ અમનચમન અને અતિશય મોજ-મઝાથી શરીર નબળું પડી આવેા પ્રકાર બનવાનો બહુ સંભવ રહે છે

૪ સુખીતાવ, શિતળા અને એવાજ કુટી નિકળતા સતત તાવોથી ઘણીવાર કસૂવાવડ થાય છે

૫ કુદરતી નબળાજ શરીરનો બાધો આમાં ઘણી વખતે કસૂવાવડ થવાનો બહુ સંભવ હોય છે. અતિશય રૂધિર ક્ષીણતાથી તેમજ વિસ્ફોટિકના વ્યાધિથી પણ આવુંજ પરિણામ નિપજે છે ક્ષયરોગથી પણ શરીરની નબળાઈ થવાથી ગર્ભ પડી જવાનો બહુ સંભવ રહે છે

૬ અતિશય જીલાબ — હમેલદાર સ્ત્રીઓને કડક જીલાબ આપવાથી ઘણીવાર ગર્ભને નુકશાન પહોંચી કસૂવાવડ થઈ જાય છે, માટે તેવી સ્ત્રીને કડક જીલાબ કદીપણ આપવો નહિ જરૂર પડે તો હલકો આપવા હરકત નથી.

૭, અમુક અમુક દવાઓ — ઘણી દવાઓ એવી હોય છે કે તે લેવાથી પેટમાં દુખાવો થઈ કસૂવાવડ થાય છે. આવી દવાઓ કેટલાક

લાજ શરમ વગરના નીચ હકીમો જાણી જોઈ છાકરા પાડવાના કામમાં વાપરે છે એ દવાઓની ગર્ભાશય ઉપર કંઈ ખાસ અસર થતી નથી માત્ર તે અવયવનો વરમ થઈ આવવાથી આવું પરિણામ નિપજ છે ઘણીવાર એમ પણ બને છે કે, એવી દવાઓ વાપરવા છતાં છોકરૂં પેટમાં રહે છે અને તેઓ પોતાની તથા છાકરાની એમ બંનેની જ દુગી ખરબાદ કરે છે

૮ લાંબો વખત ચાલુ રહેલી અને વારં વાર થતી ઉલટીથી પણ કસૂવાવડ થાય છે, એમ આપણે આગળ વાંચી ગયા છીએ, માટે જે સ્ત્રીને ઉલટી વિશેષ હોય તેણે તે વધુવાર ન ચાલવા દેતાં તુર્ત દાકતરની સલાહ લેવી જોઈએ, અને ઉલટીને કાળુમા રાખવાની દરેક કોશિષ કરવી જોઈએ

૯ ઉલટીની દવા સીધાથી પણ કોઈકવાર આવું માત્રું પરિણામ નિપજ છે એ જાતની બધી દવાઓ હમેલદાગ સ્ત્રીને જોખમકારક છે, માટે એવી દવા આપતા ખુબ સલાહ રાખવી જોઈએ

૧૦ પેટમાં કરમ પુબકળ થવાથી પણ કેટલીકવાર કસૂવાવડ થાય છે મુખ્યત્વે કરી ઝીણા દોરા જેવા કરમ થયા હોય તો તે ગુદા વાટે ખહાર આવી આવી યોનિમાર્ગમાં દાખલ થઈ જાય છે અને તેમાં એક જાતની ચળવળ પેદા કરે છે. તેથી જ્ઞાનતત્ત્વો ઉપર અસર થઈ માત્રું પરિણામ આવે છે, માટે આવા કરમની તુર્ત દવા કરવી જોઈએ

૧૧ અતિશય કળજાતથી પણ જ્ઞાનતત્ત્વોની ચળવળ પેદા થઈ કસૂવાવડ થાય છે માટે તે પણ હદ ખહાર થવા દેવી નહિ આ વિષે પ્રથમ વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે એટલે બહી વધારે લખવાની જરૂર નથી

૧૨ દાંતની અતિશય કળતગથી પણ ગર્ભને જોખમ આવવાનો ભય રહે છે માટે તેની પણ કાળજીપૂર્વક દવા કરવી જોઈએ

૧૩. ગર્ભાશય પોતાની જગ્યાએથી ખસી ગયો હોય અથવા તેનો ભ્રશ થયો હોય તો કસૂવાવડ નીપજવાનો ઘણો સંભવ રહે છે

૧૪ ગર્ભ કોઈક કારણથી નિર્જીવ થવા પામે તો કસૂવાવડ થયા વિના રહેતી જ નથી

૧૫ આગળની વેતે કસૂવાવડ થઈ હોય તો એક જાતની તેવી

ટેવ પડી જવાથી ખીજી વખતે ગર્ભ રહે તે પણ તેટલીજ મુદતે પડી જવાનો સભવ ગ્હે છે

આ સઘળા કારણો ઉપરથી જણાશે કે તેમાના ઘણાખરા એવા છે કે, તેના ઉપર આપની દેખરેખ રાખવાથી તેમને સહેલાઈથી દૂર કરી શકાય અથવા અટકાવી શકાય એમ છે

નિશાનીઓ —જે હમેલદાર સ્ત્રીને અતિશય નખળાઈ લાગી હાથ પગ કળી પડતા માલમ પડે, જીવ ઘણો ખેચેન રહે, થાપા કમ્મર અને જગમા કળતર થયા કરે, પેટમા કંઈ આકડી આવ્યા કંઈ તો તેણું સાવચેતીમા રહેવું જોઈએ, અને દાકતરની સલાહ તુર્ત લેવી જોઈએ, કારણુ જો કે ઘણીવાર સઘળી નિશાનીઓ છતાં કંઈ માહુ પરિણામ નિપજતુ નથી છતાં એ કસૂવાવડની નિશાનીઓ મનાય છે તે પછી થોડાજ વખતમા રક્ત આવ થાય છે એ સાવ કેાઇકવાર થોડાજ દેખાઇ પછી બધ પડી જાય છે, અને થોડાક કલાક પછી ફરી દેખાવ દે છે કેાઇ કેાઈ વખતે આવ શરૂઆતથીજ અતિશય જોગમા અને એકાએક થઇ આવે છે જો એ સાવ થયા છતાં પેદુ, કમ્મર, થાપા વગેરેની કળતર વધે નહિ તો એમ સમજવું કે આપતા ઉપચારે કીધાથી કસૂવાવડ થતી અટકાવી શકાશે, પણુ જો સાવની સાથે દરદનુ જોર વધતુ જતુ જાય અને પેટમાથી કંઈ નીકળી પડતુ હોય તેવી જાતનુ-દાખલા તરીકે ખુબ કઠણુ ઝાડો ઉતરતી વખતે સફરો અતિશય એ આઇ ચીરાઇ જતો હોય તેથી જ જાતનુ દરદ થાય છે તે જાતનુ-તે હોય તો તો ઘણુ કરી કસૂવાવડ થશેજ એમ માનવું જોઈએ

કસૂવાવડના પ્રયોગને બે તખ્તકામા વહેચી શકાય એમ છે - પહેલા તખ્તકામા ગર્ભનો ગર્ભાશય સાથેનો સખધ છૂટો થાય છે અને ખીજમા છૂટો થયેલો ગર્ભ ગર્ભાશયમાથી ખહાર પડે છે પહેલામા ઔરની નસોનો સખધ તૂટવાથી વધતે જોછો લોહીનો સાવ થાય છે. ખીજમા સાવની સાથેજ ગર્ભાશયના સ કેાચને લીધે દરદ ઉત્પન્ન થાય છે. એકવાર ગર્ભાશયથી સખધ છૂટો થયો એટલે ગર્ભ ખહાર પડ-વાજ જોઈએ કારણુ, કુદરતનો એવો નિયમજ છે કે એકવાર ગર્ભ

નિજીવ થયો કે ગર્ભાશય અતિશય સંકોચાઇ ગર્ભને બહાર કાઢી નાખવાનો દરેક પ્રયત્ન કરશેજ

કસૂવાવડમા આવ અને દરદ એકદમ બધ પડી જાય તો તપાસ કરતા આપણને ઘણું કરી માલમ પડશે કે ગર્ભ યોનિમાર્ગમા આવી અટકી રહેલો છે એકવાર તેમ થયું એટલે પછી તેને બહાર પડતા કંઈ વાર લાગતી નથી

કસૂવાવડ હમેશની કોઈપણ સુદતે થઈ શકે એમ છે આથા મહિના પહેલાં કસૂવાવડ થાય તો તુર્ત કંઈ જોખમ રહેતું નથી પણ તે બદલ નિઃકાળજી કીમાથી તબિયત હમણેને માટે બગડી અશક્તિ ગ્રુબ વધ છે

દરેક સૂવાવડમા થોડો ઘણો વ્યતસાવ તો થવાનો જ આથા મહિના પછી જન્મ જન્મ હમંસ માટે. થતો જાય છે તેમ તેમ સાવ વધારે થવાનો અને માકું પરિણામ આવવાનો વધારે સભવ ગહે છે

જે દરદ એવી જાતનું થાય કે દર્દીને કરાજવું પડે અને સાવ વધારા ને વધાર જથામા પડતો જાય અને વખતે મોટા મોટા લોહીના ગડકા બાઝી ગયેલા માલમ પડે, જે થાન નરમ અને ન્હાના થતા જણાય અને તેમા થોડું ઘણું દૂધ પ્રથમ જણાયું હોય તે એકદમ નૂકાઈ જાય, પેટમા કંઈ જાતની ઠડક અને લાગ લાગ્યા કરે અને પેટ દિવસે દિવસે ન્હાનું થતું જણાય, છોકરું ફરકતું બધ પડે અને સ્ત્રીને નૂતા, ખેસતા, ઉઠતા અથવા કોર વાળતા પેટમા બાણે એક ભાગે ગોળો એક બાણું વળી પડતો લાગે અને યોનિમાથી દુર્ગંધ મારતી રસી જણાય તો પેટમાનું છોકરું મરી ગયું છે અને ગર્ભાશયની સાથેનો તેનો સબધ તદન જૂદો થઈ ગયો છે એમ સમજવુંજ આટલું થયા પછી કસૂવાવડ થોડાક કલાકમા અથવા એકાદ બે દહાડામા થયા વિના રહેવાનીજ નથી માટે દાકતરની સલાહ આ બધું થતા સુધીમા ન લીધી હોય તો જરૂરજ લેવી બેઘએ

કસૂવાવડ શરૂ થયા પછી ઘણું કરી પાય છ દહાડામા તે પૂરી થઈ જાય છે કોઈકવાર પંદર દહાડા સુધી લાગાય છે અને ક્વચિત્તજ ત્રણ અઠવાડિયા સુધી તે ચાલુ રહે છે

માવજત — આ બાબતો આપણે ત્રણ તબક્કામા વહેચી

નાખીશું. ૧ કનૂવાવડ થવા આગમ્ય તે થતી અટકાવવાના હેતુથી કરવાની માવજત, ૨ કનૂવાવડ થયા પછી કરવાની સારવાર, ૩ એકવાર કનૂવાવડ થયા પછી ફરી ફરી તે ન થવા પામે એવા હેતુથી કરવાની માવજત

૧. કનૂવાવડ થતી અટકાવવાની માવજત —જે કોઈ સ્ત્રીને કનૂવાવડના શરૂઆતના ચિન્હો-જેનું વર્ણન આપણે પ્રથમ કરી ગયા તે-જેવામા આવે તો સાથી પહેલું કામ તેણે એ કરવાનું છે કે તુર્ત ખિછાના ઉપર સૂઈ આરામ લેવો. કાઘણકે જ્યાં સુધી તે ફરહર કઠ્ઠે ત્યાં સુધી કંઈપણ જાતની દવાદાર તેને કારણે લાગવાનીજ નથી આરામ લેવાનો તે ખિછાના ઉપર સૂઈને લેવાનો છે ફક્ત ફરહર બધ કઠી ખેસી રહેવાથી કંઈ ઉપયોગ નથી, કારણ, આરામ કંઈ હાથ પગને આપવાનો નથી પણ પેટ અને તેની અદરના અવયવો તથા કમ્મરને આપવાનો છે માથા નીચે આઝા તકિયા મૂકીને જીખ હંચુ રાખવાનું નથી પણ ખને તેટલું નીચું-શરીરની સપાટી ખરાખર રાખવાનું છે અને દર્દીને ખિછાનામા ગરમી ન લાગે એવી રીતે સૂવાડવી જોઈએ તેને ઠડી લાગશે એવી ખંડીકથી પુબકળ કામળો, ચારસા વિગેરે ઓરાડવા નહીં

જે કાંઈ ઓરાક તેને આપવામા આવે તે સર્વે ઠડો જોઈએ પછી તે નક્કર ઓરાક હોય કે પ્રવાહી હોય જ ઓરાડામા તે સ્ત્રીને સૂવાડી હોય તેમા હવાની પૂરતી અવરજવર હોવી જોઈએ અને કોઈપણ વખતે શગડી, બળતા છાણા કે અગારાથી તેમાની હવા ગરમ થવા દેવી ન જોઈએ તેને પણ જ ઉપર ખિછાનું નાખી સૂવાડવી અને પણ ખને કોઈ પણ જાતના પડદા રાખવા નહીં ઓરાક હલકો અને પુષ્ટિકાગ્ર આપવો. સાજીચોખા કે આરાટની કાજી, અડધું ખાંડેલું ઇંડુ, ચોખાની કાજી, પાઉંની શેકેલી કાતરી (ટાસ્ટ)નું પાણી વિગેરે આપવું કોઈપણ જાતનો દારૂ તેને આપવો નહીં અથવા કંઈ ગરમ વસ્તુ આપવી નહીં દાકતરને ખનતી ઉતાવળે ખોલાવી મંગાવી તે ફગમવે તે પ્રમાણે વર્તવું,

કારણકે આવે પ્રમત્રે વખત ખોવાથી ઉલટું નુકશાન થવાનો સભવ રહે છે અને આપની દવા કરવાથી કસૂવાવડ અટકાવી શકાય છે

જે રક્તસ્રાવ શરૂ થયો હોય તોપણ ઉપર લખેલા નિયમોને અનુસરી કામ લેવું અને દાકતર આવતા સુધી ખીલકુંલ સૂઈ જ રહેવું તે દવા આપશે, તેથી ગર્ભાશયનો સંકેત થતો બધ પડશે અને કન્યાવાવડ થતી અટકશે દાકતર આવતા વાર લાગે એમ હોય તો “કલોરોડીનની” ખાટલી ઉઘાડી તેમાથી દશ કે પદ્મ ટીપા દવા એક વાઇન ગ્લાસમા નાખી તેમા આશરે અઢાળ પાણી રેડી હલાવી પાઇ દેવું કલોરોડીન ગ્લાસમા નાખતા પહેલા ખાટલીને ખુબ હલાવવી કે તેથી અદરની દવા બધી એકરસ થઇ જાય

જે રક્તસ્રાવની સાથે કરાજ આવી દરદ થતું હોય તો કસૂવાવડ બહુકરી અટકાવી શકાશે નહીં એમ હોય તો કોઇ હુશિયાર દાકતરને ખોલાવી તેના કહેવા પ્રમાણે દરેક રીતનું વર્તન થવું જોઇએ

જે કાંઈ વસ્તુ બહાર પડે તે સાચવી રાખી દાકતરને અથવા હુશિયાર દાઇને દેખાડવી, કારણકે બધો ગર્ભ પડી ગયો કે નહી તેની ખાત્રી કરી લેવી અવશ્ય જરૂરની છે વખતે થોડોક ભાગ પડવો બાકી રહી જાય તો તે અદર રહી સડવા પામે તેથી તાવ વિગેરે આવી હામશ સુધીની તબિયત બગડવા સભવ રહે છે માટે આ બાબત ખાસ કાળજી રાખવી

૨. કસૂવાવડ થયા પછી ક્ષવાની માવજત - આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ ઘણીખરી સ્ત્રીઓ કસૂવાવડને કંઈ લેખામાજ ગણતી નથી અને તેની જોવી જોઇએ તેવી કાળજીપૂર્વક સારવાર કરતી નથી અને તેનું પરિણામ એ થાય છે કે વર્ષો પછી તેમને પુષ્કળ દુખ, દરદ વેઠવું પડે છે અને ત્યારેજ તેમની આખ ઉઘડી પોતાની ભૂલ તેમને જણાય છે કન્યાવાવડ થયા પછી પ્રસૂતિના જેટલીજ માવજત કરવાની ખાસ અગત્ય છે એ વાત ખુબ ધ્યાનમા રાખવી

પ્રથમ તો જોને કસૂવાવડ થયેલી હોય તે સ્ત્રીએ પૂરેપૂરો આરામ લેવોજ જોઇએ કેટલીકા એક કે બે દહાડામાજ ફરહર કરવા માટે

છે તેનું પરિણામ એ થાય છે કે ગર્ભાશયને સંકેત્યાઇ અસન સ્થિતિ એ પહોંચવાનોજ અવકાશ મળતો નથી મુખ્યત્વે કરી ત્રણ મહિના ઉપરાતનો ગર્ભ પડી ગયો હોય તો તો આમ જરૂર બને છે એક બે દહાડામાં ફરફર કરવાથી ગર્ભાશયને પોતાની જગ્યાએ કાયમ રાખનારા સ્નાયુબંધનો ઉપર વધારે બોળે આવી પડવાથી તેઓ તેને પોતાના મુકામ ઉપર કાયમ રાખી શકતા નથી અને તેથી તે મરડાઇ જાય છે અથવા એકાદ બાળુએ ઢળી પડે છે, કિંવા તેનો બંધ થાય છે આવું થાય તો વખતે તુર્તજ તે સ્ત્રીને અડચણ થાય છે પરંતુ કેટલીકવાર તુર્ત કંઈ હરકત થતી નથી પણ પાછળથી ભારે સંકટવેઠવું પડે છે માટે કર્મવાવડ થયા પછી નિદાન દશ દિવસ તો લાખા પગ ગાખી નંધ રહેવું જ બેઠકે અને પહેલા ત્રણ ચાર દહાડા ખોરાક પણ હલકો અને જલદી પચી જાય તેવો ભેંધએ ખોરાકમાં પુષ્કળ ખુદી હવા આવવા દેવી અને તેમાં ઠંડક રાખવી કદાચ ખિજાનામાંથી ઉઠવું પડે તો ઝાઝાવાર ઉભા રહેવું નહીં આઠ દશ દહાડા સુધી દરરોજ નિદાન આઠ દશ ઠલાક તેણે સૂંધજ રહેવું બેઠકે

૩. ફરી થતી અટકાવવાની માવજત —જે સ્ત્રીને કર્મવાવડ થઇ ગરોદર તે બે બહુ અશક્ત હોય તો તે ફરી ગરોદર થાય ત્યાં સુધી તેની શક્તિ વધે એવો ઇલાજ કરવો બેઠકે અને માટે સર્વેથી સરસ ઇલાજ હવાફેર કરવાનો છે આથી શરીરને તાજગી આવી બાધો પાછો નબળૂત થાય છે હવાફેર કરવી તે એકાદ શાત કસખામાં જઈ અથવા દરિયા કિનારે જઈ કરવી ઠીક પડશે એકાદ મોટા શહેરમાંથી તેવાજ બીજા મોટા શહેરમાં જવું એટલું બધું ઉપયોગી થઇ પડશે નહીં. દાખલા તરીકે આપણા ગુજરાતમાં ડુમસ, તીથલ, વાસીખોરડી, ઉમરાટ, નવસારી, ઉદવાડા, બીલીમોરા, જહોરડી વિગેરે સ્થળો ઠીક પડશે જ્યાં ઘણી ગરબડ ધાધળ થતી હોય અથવા જ્યાં મેળાવડાઓ વિગેરેમાં જવું પડે ત્યાં હવાફેર માટે જવું નહીં હવાના કેરફારથી નખળા પડી ગયલા શરીરને પાછી તનદુરસ્તી અને બેગ આવશે ખડ, પણ તેની સાથે સાથે શક્તિની દવાની પણ જરૂર છે માટે જેમાં કલ્પીનીન અને લોહ આ બે હોય એવી દવાઓ જેવી કે ફેલોજ સીરપ,

ઇસ્ટન સીરપ, હક્કલીઝ સીરપ વિગેરે ચીજો લેવી કદાચિત એ દવાઓ પીવા ન ગમે તો “ શાઇટ્રેટ ઑફ આયર્ન ઍન્ડ કવીનીન ” નામની દવા પાચ ત્રેન લઇ તેની ગોળ સાથે ગોળી ખનાવી દહાડામા ત્રણવાર લેવી ખોરાકને માટે પણ સભાળ લેવાની જરૂર છે તે સાદો, સાફ અને પુષ્ટિકારક જોઇએ, એટલે દૂધ, ચાહ લેવાં અથવા અર્ધા બાફેલા ઇંડા, આરાર્ટ, સાબુચોખા, કે કૉર્નફ્લોરની કાચ, પાઉના ટોસ્ટ અથવા દૂધ ને પાઉ ખાવા માસનો ખોરાક જોને ખપતો હોય તેને તે ખાવા હરકત નથી માત્ર ડુક્કરનું કે બીજું મોટું ગોસ્ત ખાધામા લેવું નહી હલવાનનુ અથવા ખકરાનુ ગોસ્ત ખીમો કરીને અથવા કવાખ કરીને લેવું સર્વે જાતની મીઠાઈ અથવા મસાલેદાગ અને ઘીની ગળ-ગળતી વાનીઓ ખાધાથી પરહેજ રહેવું ચહા, કૉફી, કોકો પણ માફકસરજ લેવા

નૂવાના ખોરાકમા ખરાખર પગતો હવાનો અવગજવગ રહેવો જોઇએ પીંછાના ખિછાના કરતા રૂની તળાઈ અથવા ઘોડાના વાળની તળાઈ વધારે સારી છે ખિછાનાની આસપાસ મચ્છરનો ઉપદ્રવ ન હોય તો મચ્છરદાની રાખવાની જરૂર નથી નિયમિત વખતે દરરોજ નૂવા જવું અને સવારે વહેલા ઉઠવાની ટેવ ગાખવી અનિયમિત વખતે નૂવા જવાથી, મોડી રાત સુધી ઉજાગરો કરવાથી કિંવા રાત્રે મન ઉશ્કેરાય એવી વાર્તાઓ વાચવાથી ઉઘમા ખલેલ પડી તબિયત ખગડે છે અને આખી ગત બેચેનીમા પસાર થાય છે માટે તેમ કરવું નહીં સૂવા જતા વહેલા ખનતા લગી મન તદ્દન શાંત અને સ્થિર થવું જોઇએ

કસરત પણ દરરોજ માફકસરની લેવીજ જોઇએ અતિશય કસરત કંવાથી જોમ ગેરફાયદો થાય છે તેમજ બીલકુલ ઘરમા બરાઇ રહેવાથી ઘણુંજ નુકશાન થાય છે સૌથી સારી કસરત ચાલવાની છે માત્ર સભાળ એટલી રાખવી કે એટલું બધું દૂર ચાલવું નહીં કે થાકી હાથ પગ ઢીલા થઇ બંધ જો એટલી બધી અશક્તિ હોય કે ચાલી ન શકાય તો પછી ઘોડાગાડીમા બેસી ધીમે ધીમે હ કાવી ફરી આવવું જોઇએ મુખ્ય હેતુ એટલો કે ખહાર ખુલ્લી હવામા થોડી ઘણી

પણ કસરત લેવી બેઠએ જેવી ફરવા હરવા જેટલી શક્તિ આવી કે ગાડી છોડી દઇ પણે આલવુ શરૂ કરવુ

દરરોજ એક દસ્ત સાફ આવે તેવી તબીબી રાખવી બેઠએ તે માટે ખોરાક બરાબર પણે અને દસ્ત આવે એવોજ લેવો અને તેથી બેઠતી સફાઇ ન થાય તો પછી દિવેલ, ક્રેમ્પાઉન્ડ લીક્રિસ પાઉડર (પલ્લીસ ગ્લીસરાઇઝા કે) લેવો કડક જીલાબ લેવો નહીં કાગ્લુ તેથી ફાયદાને બદલે હિલટુ નુકશાન થવા સભવ રહે છે અને નબળાઈ વધે છે

દરરોજ એકવાર નહાવાથી શરીર ડુલ જેવુ હલકુ થઈ ઘણે આરામ મળે છે માટે ગરમીના દિવસોમા ઠંડા પાણીએ અને ઠંડીના દિવસોમા સહેજ ગરમ પાણીએ નહાવાનો રિવાજ ગાખવો ટપમા પાણી નાખી તેમા પગ બહાર રાખી બેસવાથી ગર્ભાશયની ઉપર મારી અસર થાય છે નહાયા પછી જરાક જાડા અને બરછટ ટ્રવાલવટે અગ ઘસીને લુછવુ તેથી ચામડીની સપાટી ઉપર લોહીનુ ફરવુ સારી રીતે થઇ અગમા સ્ફુર્તિ આવશે ખીજ એક બાબત મુખ્ય ધ્યાનમા રાખવાની એ છે કે આવી સ્ત્રીએ પોતાના પતિથી મહિનાએ સુધી દૂર રહેવુ

જે કસૂવાવડ વારે ઘડી થતી હોય એટલે તેની એક તરેહની ટેવ પડી ગઈ હોય તો પોતાની તબિયતની ઘણીજ સભાળ લેવી બેઠએ ગર્ભ રક્ષાની ખાત્રી થતાજ જૂદ મૃતુ બેઠએ દિવસે પણ વચમા વચમા એકાદ કલાક મૃદ રહી આરામ લેવો બેઠએ, અને જરાક પણ દાડ પીવો નહીં બેઠએ દસ્ત સહેજ પણ કબજ થાય તો દિવેલ અને કાજીની અથવા દિવેલ અને સાબુના પાણીની પિચકારી મારવી દિવેલ આશરે અઢી રૂપિયાભાર અને કાજી અથવા સાબુનુ પાણી આશરે સવાશેર લેવુ જે પિચકારીની હરકત હોય તો દિવેલનો કે એવોજ હલકો જીલાબ લેવો કસૂવાવડ થવાની અવધ નજદીક આવે તેમ ખીલકુંલ કલાકો સુધી સૂઇને એકસરખો આરામ લેવો અને કસૂવાવડની શરૂઆતની નિશાનીઓ જણાતાજ દાક્તરને ખોલાવી દવા કરવી

ગર્ભ રક્ષો હોય તો જે વેળાએ અટકાવ આવે તે મુદત દરમ્યાન તે અતિશય સભાળ લેવાની જરૂર છે. મહિનાના ખીજા ભાગે કરતા

આ મુદત દરમ્યાન કસૂવાવડ થવાનો સભવ ઘણો વધારે હોય છે. આવે વખતે હમેશ કરતા ઓછી કસરત કરવી નહવા ધોવાનુ તો નિયમ મુજબ આલુજ રાખવુ, પણ નળ ઉધાડી ઝારી નીચે ઉભા રહી નહાવુ નહી કસૂવાવડ થવાની હમેશની મુદતને દોઢ બે મહિના વિતી ગયા એટલે તેની ફિકર દૂર થઈ એમ સમજવુ અને આસાનીથી પૂરે મહિને ખાળક જન્મશે એવી મનમા ખાતરી રાખવી.

અત્રે ખોટી વીણનુ વર્ણન આપવુ યોગ્ય થશે ઘણી સ્ત્રીઓને પહેલી વેળાએ ગર્ભ રહ્યા પછી કોઈ કોઈવાર ખોટી વીણ આવે છે પ્રસૂતિ શરૂ થવાની ઘણા દિવસો આગમ્ય એ વીણો શરૂ થાય છે આ વીણુ ઝાળખી કાઢવાની ખાસ જરૂર છે નહીં તો નાહક દાકતર કે દાઢને જરૂર વિના ઘોસાવવી પડશે, અને આવ્યા પછી તેનો કાઢ તુર્ત ઉપયોગ થઈ શકશે નહીં, માટે એ બે વચ્ચેનો ફરક નીચે બતાવવામા આવે છે.

ખરી વીણુ પૂરા મહિના થયા પછી શરૂ થાય છે ખોટી વીણુ તેની ઘણા દહાડા અથવા ત્રણ ચાર અઠવાડિયા આગમ્ય શરૂ થાય છે.

ખોટી વીણુ શરૂ થયા પછી કંઈ રક્તમિશ્રિત પાણીનો સ્રાવ એવામા આવતો નથી ખરી વીણુમા તેમ થાય છે.

ખોટી વીણુ એકજ ઠેકાણે જણાતી નથી ઘડીકમા તે કેડના કાઠામા તો ઘડીકમા થાપામા, ઘડીકમા પેટમા તો ઘડીકમા કમ્મરમા એમ ઠેકઠેકાણે દોડતી ફરે છે ખરી વીણુ ફક્ત કમ્મરમાથીજ શરૂ થાય છે.

ખોટી વીણુનુ દર્દ પેટમા ચૂક આવતી હોય તેવી તરેહનુ હોય છે ખરી વીણુનુ જાણુ પેટમા કંઈ દબાઈ ચપાઈ જતુ હોય તેવી કીસમનુ હોય છે.

ખોટી વીણુ અનિયમિત મુદતે અને અનિયમિત જોશથી આવે છે એટલે બે વીણુ વચ્ચે એકવાર પા કલાક તો બીજાવાર કલાક બે કલાક નીકળી જાય છે વળી કોઈવાર તે ખડુજ જોરમા આવે છે, ને કોઈ ખડુજ નખળા પ્રકારની હોય છે ખરી વીણુ તેથી ઉલટી રીતે નિયમિત મુદતે આવે છે અને જેમ જેમ વખત જતો જાય તેમ તેમ તે વધારે જોશબધ આવી બે વીણુની વચ્ચેની મુદત ઓછી ને ઓછી થતી જાય છે.

પ્રસૂતી માટે રાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત ૮૧

મુખ્ય ફરક ધ્યાનમાં રાખવાનો તે એ છે કે ખરી વીણુ આવ્યા પછી થોડાજ વખતમાં રક્તમિશ્રિત પાણીનો જાવ થાય છે ખોટીમાં તેમ કદાપિ ખનતુ નથી

આનો ઇલાજ એટલોજ કરવાનો કે એકાદ દિવસનો કે એવોજ ખીજે હલકો જીલાબ લેવો અને ખોગક ખગખગ પચે એવોજ લેવો તેમ કરવાથી આરામ ન થાય તો રાતે સૂતી વખતે થોડુંક લીનીમેન્ટ કૉમ્ફર (જરાક કપૂર નાખી ગરમ કરેલુ તેલ) પેટ ઉપર નરમ હાથે ચોળવુ અથવા અફીણનો ચર્ક ચોળવો એક ફેર્લેનલની કોથળી કરી તમા શેકેલું મીઠું ભરી તે વડે અથવા ગ્ગરની ખાટલીમાં ગરમ પાણી ભરી તે વડે ગતે સૂતી વખતે શેક કરવો આટલું છતાં વીણુ નરમ ન પડે તો દાકતરની સલાહ લેવી કે તે ઘટતી દવા આપી જલદી આરામ કરશે

ખોટી વીણુ કેટલીકવાર ઘણા દિવસો સુધી ચાલુ રહે છે ને આખરે ખરી વીણુ આવી પ્રસૂતિ થાય છે તે ઉપરથી કેટલાક અજ્ઞાન લોકો એમ સમજે છે કે ખાંધ પ્રસૂતિમાં ઘણી કષ્ટાંધ અને ઘણી મુદત વીતી, પરંતુ એ ભૂલ છે ખોટી વીણુ તે કંઈ પ્રસૂતિની વીણુ ગણાયજ નહીં

પ્રકરણ ૭ મું.

પ્રસૂતિ માટે રાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત

પ્રસૂતિ થવાની એકાદ બે દિવસ પહેલાં કેટલીક નિશાનીઓ જોવામાં આવે છે, તેની નોંધ અને લેવાની જરૂર છે કારણ કે તે ઉપગ્રથી પ્રસૂતિ ખડું નજદીક આવી એમ સમજી શકાય છે

સૌથી પહેલી નિશાની એ હોય છે કે પેટના આકારમાં ખુલ્લો ફરફાર માલમ પડી આવે છે એક મહિના પહેલાં જવડું મોટું પેટ દેખતું હતું તેટલું મોટું દેખાતું નથી વળી છેલ્લા મહિનામાં સ્ત્રીથી ઝડપથી ફરફર કરી શકાતું ન હોય તેને ખદબે છેદના બેએક દિવ-

સમા પેટ હલકુ લાગી કરવા હરવામા અડચણ થોડી લાગે છે અને તેથી પ્રથમ કરતા કુવાહરવાને તથા ઘરનુ કામકાજ કરવાને તેનુ મન વધારે લલચાય છે ને તે વધારે આનંદી રહે છે કોઇ કોઇને ફક્ત બેચેની અને ખડીક લાગી તે આકુળવ્યાકુળ થયેલી અને ખલાવરી જેવી લાગે છે પણ ઘણીખરી સ્ત્રીઓ આનંદમાજ રહે છે, અને તેમ રહેવામાજ ફાયદો છે પ્રસૂતિ એક સાધારણ કુદરતી ખનાવ છે, તેને માટે કંઈ પણ કાળજી કરવાની જરૂર નથી

તેનો દમ પ્રથમ સહેજ પણ હાલચાલ કે કામકાજ કરતા જરાક મુશ્કેલીથી લેવાતો હતો તે હવે વધારે આસાનીથી લઈ શકાય છે આમ થવાનુ કાગળુ એ હાથ છે કે ગર્ભાશય વસ્તિદેશ માં પોલાણમા હેઠળ ઉતરી ખરાખર પોતાની જગ્યાએ બેસે છે, તેથી છાતીના નીચલા ભાગ ઉપર દબાણ ઓછુ થઇ ફેફસાને પોતાનુ કામ કરવામા થતી નડતગ ઓછી થાય છે અને તેથી દમ આગળ સાથે સરખાવતા વધારે સહેલાઈથી લઈ શકાય છે

આ પ્રમાણે ગર્ભવતી સ્ત્રીને કેટલીક રાહત મળે છે ખરી પણ તેને ખદલે વળી ખીજીજ તરેહની કેટલીક અડચણો પણ ઉભી થાય છે જ્યાં સુધી ગર્ભાશય ઉચો રહી પેટ મોટુ હોય ત્યાં સુધી છાતી ઉપર દબાણ થયા કરે છે, પણ તે નીચે બેસતાની સાથેજ વસ્તિદેશમાના ભાગો ઉપર દબાણ થવું શરૂ થાય છે અને તેને લીધે જૂદીજ નિશાનીઓ માલમ પડે છે તે નિશાનીઓ એ છે કે વારેઘડીએ પિશાબની તથા ઝાડાની હાજત થાય છે આ નિશાનીઓ આપણે કુદરતની એક આગાહી જેવી માની લેવી જોઈએ કારણુ, તે ઉપરથી આપણે એવો ધડો લેવાનો છે કે પ્રસૂતિ દરમ્યાન પિશાબનો ટુકાં તથા નીચલું આતરડુ એ બન્ને તદ્દન ખાલી રહેવા જોઈએ કે તેથી માર્ગ મોકળો રહી પ્રસૂતિમા કોઇ પણ તરેહની ગેઠાણુ ન થાય માટે ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ખાસ ધ્યાનમા રાખવાનુ છે કે છેવટના દિવસોમા પોતાનો ઝાડો કબજ ન થાય અને સહેજ પણ તેવું માલમ પડે કે દિવેલનો એક હલકો જીલાબ લઈ લેવા જોઈએ કે તેથી એક દસ્ત સાફ આવી જાય વારેઘડી થતી પિશાબની હાજત પણ રોકવી નહીં જોઈએ નહીં તો વખતે પિશાબના ટુકાંનો વરમ થઈ આવવા સભવ પડેશે

હિપલી નિશાનીઓ શિવાય બીજી એક ખાસ નિશાની એવી છે કે ગુહ્ય ભાગમાથી થોડોક સફેદ પાણી જોવો આવ થાય છે કોઈવાર તેમા જરાક લોહીનો અંશ મળેલો હોવાથી રંગે ગ્તાશ પડતો હોય છે જેમ મહોમાથી થુક, નાકમાથી લીટ ને આખમાથી આસુ પડે છે તેમ યોનિના અંતર પડમાથી હ્રમેશ એક જાતનો સહેજ ચીકણો ધોળો પ્રવાહી આવ નીકળી તે ભાગને નરમ અને સુવાળો રાખે છે તે છેલ્લા દિવસોમા જરાક વધારે પ્રમાણમા પેદા થાય છે અને તેથી બહાર નીકળી આવે છે આ આવની માથે સાથે મધુરી મધુરી વીણુ શરૂ થાય છે અને તે ધીમે ધીમે થોકસ નિયમથી વધતી જતી જઈ આખરે બાળકન જન્મ મળે છે આપણે પ્રથમ વારી ગયા તેમ જ્યારે આ વીણુ ધીમ ધીમે વધી પેટમા કંઈ દબાઈ કચડાઈ જતુ હોય એવુ લાગે ત્યારે પ્રનૂતિનો સમય ઘણો નજીક છે એમ સમજવુ

વાણુ શરૂ થયા પછી ઘણી વખતે સ્ત્રીને લખલખુ ભગઈ આવે છે અને તે કેટલીક વખતે એટલુ જોરમા હોય છે કે જે બિઝાના ઉપર તે સૂતી હોય તે પણ હાલી જાય છે પરંતુ તેનુ અગ તપાની જોતા કંઈ ટાકુ પડી ગયેલુ જણાતુ નથી, ઉલટો તેને પુબકળ પરસેવા થયેલો માલમ પડે છે તેની આમડી આપણને જરમ અને ભીની લાગે છે આ વખતે કેટલીક સ્ત્રીઓને પ્રાન્ડી કે એવોજ કંઈ બીજો દારૂ પીવાનુ મન થાય છે પરંતુ દાકતરની સલાહ વિના કદી પણ આ વખતે દારૂ પાવો નહીં લખલખુ મટાડવા માટે ગમે તો ગરમ ચાહ કે કાજનો એક પ્યાલો પાવો અથવા તો એકાદ વધાગની ધાબળી ઓરાઢવી અને તે ચાગે બાજુએથી તેની આસપાસ બોમી દેવી પણ દારૂ તો પાવોજ નહીં જોવો તેને પરસેવો થવા માટે અને તેને ગરમી જેતુ લાગે કે ધીમેથી વવારાની ધાબળી કાઢી લેવી નહીં તો તેને નખબાઈ માલમ પડી પ્રસૂતિ થવામા વિવળ લાગવા સહવ રહેશે

લખલખુ ભરાય તેની સાથેજ ઘણીવાર ઉખકો અથવા ઉલટી થઈ આવે છે અને કેટલીક વાર તો પ્રનૂતિ પૂરી થતા સુધી તે આલુજ ગહે છે કેટલીક સ્ત્રીઓને ઉનટી એટલી જોરમા થાય છે કે જરાક પણ

અન પેટમાં ટકતું નથી ઉલટી થવી એ સાડ ચિન્હ મનાય છે, કારણ, એમ ધારવામાં આવે છે કે તેથી પ્રતિ બહુ સહેલાઈથી થાય છે ગમે તેમ હોય પણ એટલું તો નક્કી છે કે નેથી સ્ત્રીને બહુ ત્રાસ થાય છે ઉલટી થવાથી ગુલ્મ ભાગે નગ્ન થઈ જલદીથી ખીસે છે આનો કંઈ પણ ઉપાય કરવાની જરૂર નથી કાગળ એકવાર હોઝરી ઉશ્કેરાઈ ઉલટી થઈ કે તે પ્રસૂતિ થતા સુધી બંધન પડતી નથી

આ પ્રમાણે શરૂઆતના ચિન્હોનું વળુન કર્યા પછી હવે તે સમય માટે શુ શુ તૈયારી રાખવી તે વિષ વિવેચન કરીશુ પ્રથમ તો છેલ્લા પાચ છ અઠવાડિયામાં થાનોની સ્થિતિ સતોષકારક રહે એવી તજવીજ રાખવી એમ એ આવી તજવીજ ન ગમવાથી ખાગકને ધવડાવતા ખોટણી ઉપર ચીંગ તથા ચાફા પડે છે અને તેથી પ્રત્યેક વખતે તેને દૂધ પાતા અતિશય દુખાવે થઈ થાનમાં વરમ થઈ આવવાનો, તે પાક ઉપર ચઢવાનો અને તેથી ઘણી મુદત લગી હેરાન થવાનો બહુ સભવ રહે છે એ દરદ કેટલીકવાર એટલું ભારે હોય છે કે એકવાર ધવાડયા પછી જમ જમ ધવાડવાનો ખીન્ને વખત નજીક આવતો જાય તેમ તેમ તે સ્ત્રીને અતિશય ખડીક લાગે છે આ સઘળું અટકાવવાને માટે અને તેથી જલદી રીતે ધવડાવતી વખતે દુખને બદલે મજા હાગે એવું પરિણામ આણવાને માટે છેલ્લા પાચ છ અઠવાડિયામાં નિયમિત રીતે કાળજી ગાખી ખોટણીને સરખે ભાગે પ્લાન્ડી અને પાણીના અથવા કેલ્સનવૉટર અને પાણીના મિશ્રણથી ધવાનો રિવાજ રાખવો, અને ધાયા પછી પાચ સાત મિનિટ સુધી તે ભાગ ખુલ્લો રાખી તેના ઉપર હવા લાગવા દેવી કેટલીકવાર આ મિશ્રણમાં હીરાખોળનો અર્ક (ટીકચર ઑફ મ્હુગ) થોડોક નાખવાથી વધારે ફાયદો થાય છે આ પ્રમાણે દરરોજ કરવાથી ખોટણી કંકણ થઈ ધવાડવા લાયકની થાય છે

આ પ્રમાણે કાળજી ન લેવામાં આવે તો ઘડીવાર એમ બને છે કે ખોટણી થાનની અદગ બેસી જાય છે અને તેથી ધવાડતી વખતે તે છોકરાના મ્હોમાજ પેશી શકતી નથી ઘણું કરી જર્જર રહ્યા પછી

પ્રસ્તુતિ માટે રાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત ૮૫

જ્યારે થાનો કદમા વધવા માટે ત્યારે તે ઉપર ખડુ તગ ચોળી પહેર-
વાથી અગર ખીચી રીતે પટા વિગેરેનું અણુઘટતું દબાણ થવાથી આવું
પરિણામ નીપજે છે, માટે ચોથા પ્રકરણમાં આપેલી શિખામણ ધ્યાનમાં
રાખી તે મુજબ વર્તવું જોઈએ કદાચ ખોટાણોએ થાનમાં પેની ગયેલી
જેવામાં આવે તો તે ઉપર ધવાડતી વખતે ખોટાણીની ઢાલ (નીપલ
શીલ્ડ) પહેરી રાખવી અને તેને જોડેલી એક લાંબી નળી વડે ધવાડા-
વવું આ વસ્તુ પ્રખ્યાત દવા વેચનારાઓને ત્યાંથી સહેજ મળી શકશે

કોઈ કોઈવાર ખોટાણી ખરખચડી હોઈ તે ઉપર ઝીણી ઝીણી
ગાઠો થઈ હોય તેવું માલમ પડે છે આવું હોય ત્યારે છાકરાને ધવા-
ડતા ચીરા પડવાનો સભવ ઘણો વધી પડે છે, માટે નીચેના મિશ્રણથી
ખોટાણીને દિવસમાં બે ત્રણ વાર ધોવી

જસતના ડુલ (સલ્ફેટ ઓફ ઝીન્ક) બે ગ્રેન

ગુલાબજળ (રોઝ વોટર) એક આઉન્સ

જે ખોટાણી ઉપર ચીરા પડી ચૂકયા હોય તો થ્રાડોફ ટકણખારનો
ભૂંકો લઈ તેને ગ્લાસરીન અને પાણી સાથે મળવી તે મિશ્રણ ચીરાઓ
ઉપર લગાડવું એ શિવાય નીચલી દવાથી પણ ખડુ ફાયદો થાય છે.

સલ્ફ્યુરસ ઍસિડ . અર્ધો આઉન્સ.

ટૅનો ગ્લીસરીનઅર્ધો આઉન્સ

પાણી એક આઉન્સ.

આ ત્રણે દવાઓ મેળવી તેનું મિશ્રણ બનાવી ચીરા ઉપર લગાવવું
જે થાન કઠણ અને આકાગળાવાળા માલમ પડે તો પોશાક
દીક્ષાજ પહેરવો, સહેજ પણ તગ પહેરવો નહીં.

સુધરેલા લોકોમાં પ્રસ્તુતિ માટેની તૈયારીમાં એક પહેલી તૈયારી
એ હોય છે કે પૂર્ણ દહાડા થવા આવે તેની એકાદ માસ આગમ્યથી
એક સારી હુશિયાર દાયણુ જોઈ રાખે છે અને તેની સાથે ગોઠવણ કરી
રાખે છે એ દાયણુ ઘણું ઠરી ને અઠવાડિયામાં પ્રસ્તુતિ થવાનો સભવ
ગણી કાઢ્યો હોય તે અઠવાડિયામાં ઘરમાં આવી ગ્હે છે. વળી દાંધ
સિવાય તેઓ એકાદ દાકતરને પણ એ બનાવ માટે આગમ્યથી ખખર

આપી રોકી રાખે છે આપણી સ્ત્રીઓ સાધારણ રીતે દાકતરની મદદ લેવાનું પસંદ કરતી નથી અલબત્ત આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ પ્રતિતિ એ એક કુદરતી બનાવ છે અને તેમા જટલી દબલ થાય એટલી ખોટી છે પરંતુ કેટલીકવાર એવો પ્રસંગ આવે છે કે દાકતરની અવશ્ય જરૂર પડે છે હાલ કાઉન્ટેસ ઓફ ડકરીન ક્વેન્સી મદદથી ઘણી સ્ત્રી દાકતરો પસાગ થઈ છે તેમાની એકાદની, જે લોકોથી બની શકે તે લોકોએ તો સલાહ અવશ્ય લેવીજ જોઈએ વળી વિકટોરીઆ મેમોરિઅલ સ્કૉલર્શીપ ક્વેન્સી મદદથી હાલ ઘણી દાયણો શીખી પસાગ થયેલી મળી આવે છે તેમાની એકાદને પ્રથમથીજ રોકી રાખવી જોઈએ આપણી અમલી અભણ દાયણો ઘણીવાર નુકશાનકર્તા થઈ પડે છે તેઓને સાધારણ સુઘડતાના નિયમો પાળુ આવડતા નથી અને તેથી ઘણી વાર દર્દીની જીદગી તેઓ જોખમમા લાવવામા માધનરૂપ થઈ પડે છે માટે તેવી દાયણોને પડતી મૂકી શીખેલી દાયણોની મદદ અવશ્ય લેવી જોઈએ માત્ર એટલી સલાહ રાખવી જોઈએ કે તે દાયણુ અનુભવી હોય, તેનો સ્વભાવ સારો અને મળતાવડો હોય અને તે નાહકની ખડખડ કરનારી ન હોય પણ ધીરજથી શાન્તિથી હસી ખોલીને કામ લેનારી તથા ખડતલ મહેનત કરનારી હોય કેટલીક દાયણોને આવી વખતે પોતાના અનુભવમા આવલા આગલા દાખલાઓ જાણાવવાની ટેવ હોય છે તે ઘણી વાર લેવા જવો ખીના છે અમુક અમુક સ્ત્રીને પ્રસૂતિ વખતે આવી આવી અડચણો નડી અને તે અમુક અમુક રીતે પોતે દૂર કરી એવી વાતા કરનારી દાયણુ નકામી છે કારણ, તેથી ગર્ભવતી સ્ત્રીના મન ઉપર ખરાબ અસર થઈ તેને વસવસો પેદા થઈ ડર લાગે છે અને પરિણામે પ્રસૂતિ થવામા વિલંબ થાય છે, માટે તેવી દાયણુ પસંદ કરવીજ નહીં વળી કેટલીક દાયણો શીખેલી ભણેલી હોય, સ્વભાવે સાગી હોય, ખડતલ મહેનત કરનારી અને સંયુરીવાળી હોય છતાં તેને ન અનુભવ હોય તો ત નકામી છે એમ સમજાવું માટે અનુભવવાળા અને ભરોમો મૂકી શકાય એવીજ બાબતે દાયણુ તરીકે પસંદ કરવી જોઈએ

દાયણુ સિવાય બીજી એક ખાદ્ય આયા તરીક મદદ કરવાને માટે, જમને જોગવાઈ હોય તેમાં પનદ કરી ગખવી જોઈએ ઘણીખરી વખતે આ કામ માટે પોતાની માનેજ ઘણી સ્ત્રીઓ પસંદ કરે છે અને તે ઘણે ભાગે યોગ્યજ કહેવાય પણ કેટલીક વખતે એમ અને છે કે માને પાસે રાખવી ડહાપણભરેલું નથી મુખ્યત્વે કરી જ તે સહેજમા ઉગ્કેરાઈ જાય અથવા ગભરાઈ જાય એવા સ્વભાવની હોય તો તેને દૂરજ રાખેલી બની કારણ, નહીં તો કાકટની ગભીર વાતો કરી અને ચિતાતુર મ્હો કરી નાહક ગર્ભવતી સ્ત્રીને ગભરાવી મારે છે અને તેથી તેનું મન ઉગ્કેરાઈ જઈ તેને પ્રસૂતિ થવામા હરકત આવે છે માત્ર જો તેનો સ્વભાવ શાન હોય અને તે પોતાની લાગ-ણીઓને પોતાના કાબુમા ગળી શકે અને મ્હો ઉપર પોતાની લાગ-ણીઓની છાપ ખેસવા ન દે એવી હોય તો તે માની પાસે ગખવમા ઘણો ફાયદો થવા સભવ છે કારણ, કુદરતી રીતેજ માના ઉપર તે ખાધેના મૈથી વધારે લગેસો રહેશેજ, અને હાજર ગખવાનું ઉપલા કારણેથી અયોગ્ય માનવામા આવે અથવા બીજાં કંઈ કારણોથી તેમ રાખવાનું ન અને તો માયાળુ અને શાત સ્વભાવની બીજી કોઈ સગી અથવા સહીયરને રાખવી ઠીક પડશે આવી સ્ત્રી પોતેજ એકાદ ખાળ-કની માતા થયેલી હોવી જોઈએ કારણ, તેમ હોય તોજ તે યોગ્ય સલાહ અને શીખામણ તથા દરદ વખતે ધીરજ આપી શકશે માત્ર તે સ્ત્રી તથા દાયણુ પ્રસૂતિ માટે મુકરર કરેલા કાળ કરતાં બે આઠ દિવસ પણ અગાઉથી ઘરમા આવી રહેલી હોવી જોઈએ કે આઈતી વખતે તેમને માટે નાહક હોડાદોડી કરવી ન પડે

પ્રસૂતિ વખતે તે માટે મુકરર કરેલા ઓરડામા ઘણી સ્ત્રીઓની ભીડ થવા ન દેવી જોઈએ ગર્ભવતી સ્ત્રીની તબિયત તદન સારી રહે તેને માટે ઓરડો તદન શાત અને ઠંડો રાખવાની જરૂર છે માટે પાડાપડોશીઓ કે સગાવહાલાંઓ જેમ આપણા લોકોમા ટોળે મળી કાહુ કાહુ કરી મૂકે છે તેમ બીલકુલ થવા દેવું ન જોઈએ નહીં તો સ્ત્રીને અતિશય બેચેની થઈ આવી તેનું અગ જરૂમ થઈ આવશે અને

નાહક પ્રસૂતિ થવામા વિલગ થશે ઘણી સ્ત્રીઓ તે ઓરડામા ભેગી થવાથી ઉલટી તેની હવા ખગડી જઈ તેથી નુકશાન થવા સમવ રહે છે માટે એક દાયણુ, એક આયા અને જરૂર લાગે તો એકાદ દાક્તર એ ત્રણુ શિવાય કોઈને પ્રસૂતિવાળા ઓરડામા જવા દેવું ન જાય એ દાક્તર પણ ખાસ વખત એ ઓરડામા હાજર રહેશેજ નહીં એકવાગ ઘટીત તપાસ કર્યા પછી તે પોતેજ ખીન ઓરડામા જશે

પ્રસૂતિની તૈયારી હોય તે વખતે તે સ્ત્રીની આસપાસના માણસોએ તેના મનને કોઈ પણ રીતે ત્રાસ ન થાય પણ ઉલટું તે જન થાય એવી વાતો કરી તેનું મન રોકેલું રાખવું જોઈએ, મુખ્યત્વે કરી જ સ્ત્રીની પહેલીજ વેત હોય અને જો તે કારણથી શુ થશે, શુ નહીં એવી મનમા ભીતિ ગદ્દા કરતી હોય તેવી સ્ત્રી આગળ તો મન ખહેલાય એવીજ વાતો કરવી જરૂરની છે આવી સ્ત્રીની ખડીક ભાગવાને માટે હરેક પ્રયત્ન કરવો જોઈએ અને તેની એવી ખાત્રી કરી આપવી જોઈએ કે પ્રસૂતિ એ એક કુદગતી ખનાવજ છે અને તેને માટે કંઈ પણ કાળજી ગમવાનું કાગજુજ નથી આવી સ્ત્રીઓ પાસે દાયણુ કદી પણ પોતાના અનુભવમા આવેલા ખગળ દાખલાઓ વિષ વાત કરવીજ નહીં

જ્યોને દાક્તરને ખોલાવવાની જોગવાઈ હોય તેમણે ખરી વીણુની શરૂઆત થતાજ તેને ખોલાવી ગમવો જોઈએ જ્યોને પ્રથમ છોકરા થયા હોય એવી સ્ત્રીઓએ તો તુર્તજ દાક્તરને ખોલાવી રાખવો ઠીક પડશે કારણકે તેઓના ખાખતમા ઘણીવાર એવું અને છે કે કુદગત ગુપ-ગુપ પોતાનું કામ કરે જાય છે અને ઉપરાષ્ટાખરી એકદમ વીણું આવી જલદીજ ધૂટકો થઈ જાય છે એટલે દાક્તર આવે તેની આખમચ વખતે પ્રસૂતિ પૂરી થઈ જવાને સભવ રહે છે માટે દાક્તરને ખોલાવવાજ હોય તો અસુરેથી ખોલાવવા કરતા વહેલો ખોલાવી રાખવો સારો, કારણકે એકવાર ઘટીત તપાસ કર્યા પછી જો તેને જરૂર લાગશે તો તે ન થોભતા થોડા કલાક પોતાના કામે જઈ પાછો આવી શકશે એકવાગ દાક્તરે તપાસી સર્વ સરળ ચાલે છે એવી ખાત્રી આપ્યા પછી તો ગર્ભવતી સ્ત્રીએ જગત પણુ ફીકર ગમવાની જરૂર નથી

જે ઓરડો પ્રસૂતિ માટે મુકવ્ય કરવામા આવે તે ખારીક રીતે વિચાર કરીનેજ મુકવ્ય કરવો જમ્ય તે પુરતો માકળાશવાળો હોવો જોઈએ કારણ, આખા ચાળીય દિવસ સુધી તેમાજ સ્ત્રીને ગહેવાનું હાવાથી તેમા હવાનો પુરતો અવગજવગ રહી તેની હવા પૂરેપૂરી શુદ્ધ ગહેવી જોઈએ ગરમીના દિવસો હોય તો તે કોઈપણ જાતની શગડી કે દેવતાથી શેક કરવાની જરૂર ગહેતી નથી ઠડીના દિવસો હોય તો ઓગડામા ધગધગતા અગાગવાળી એકાદ શગડી એક બાજુએ મૂકી ગખવાથી ઓગડાની હવા યોગ્ય રીતે ગરમ ગાળી શકાશે આ અગારા એકમરખી રીતે ધગધગતા રહેવા જોઈએ ઘડીકમા તત્તન ખુબીએલા અને ઘડીમા અતિશય તેજસ્વી રહે એમ થવું ન જોઈએ કારણ, ઓગડાની હવાની ગરમીમા એકદમ ફેરફાર થવા દેવો ઈષ્ટ નથી ગર્ભવતી સ્ત્રીના બિછાના ઉપર થઈ સોમરો પવન આવે જાય એવી રીતે ખારી ઉવાડી ગખવી નહી પણ તેનું એકાદ બાગણ એવી તજવીજથી ઉઘાડું ગખવું કે પુરતી હવાનો અવગજવગ ગહ

ઓરડો ઘરના એવા ભાગમા હોવો જોઈએ કે ઘાઘાટ જેમ અને તેમ ઓછો હોઈ શાંતિ પથરાયવી રહે માટે રસ્તા ઉપર ઘર આવ્યું હોય તો ખનતા સુધી તેના પાછલા ભાગવાળો ઓરડો પમદ કરવો ચાળીસ દિવસ સુધી તે ઓરડામા કોઈ પણ જાતની હવામા બીગાડો કરે એવી ચીજ રાખવી ન જોઈએ આ બાબતમા દાયણે ખુબ રાખજી ગખવાની જરૂર છે

પ્રસૂતિ માટે નીચલી ચીજો જાસ તૈયાર રાખવી જોઈએ —

- ૧ સારી ધારવાળી કાતર
- ૨ બહુ પહોળી નહીં એવી ફીતના વહેત જેવડા ચાર પાંચ ટુકડા
- ૩ થોડીક મજબૂત સફદ પાતળી સુતળી
- ૪ દશ બાર સાફ ધોયેલા ટુવાલો
- ૫ એક વાગ સમથોરસ સુવાળી ફેલેનક્કનો કડકો
- ૬ ગ્લીસેન સાબુ અથવા વીનોલીઆ પ્રેમીઅર કે એવોજ સાથે સાબુ

- ૭ વાયોલેટ પાઉડર (છોકરાઓના મોઢા ઉપર લગાડવામા આવતો સ્ક્રફ લૂકો) અથવા વીનાલીઆ પાઉડર
 - ૮ છોકરાને પહેરાવવાના કપડા
 - ૯ સ્ત્રીને ખવડાવવાના કપડા
 - ૧૦ છોકરાને નહવાડવાનું એક પાણીનું ટબ
 - ૧૧ ગરમ તથા ઠંડુ પાણી પુરતા જગ્યામા
 - ૧૨ બાળકને નહવાડવા માટે વાઈળીના ટુકડા
 - ૧૩ ઑલીવ ઑઇલની એક બાટલી
 - ૧૪ પેટ ઉપર બાધવા માટે ખામ બનાવેલા પાટા નંગ ૩
 - ૧૫ બાર “સેક્ટી પીન” (અણો ન ભોકાય એવી ગેને ખાસવાની ટાકણીઓ)
 - ૧૬ પોર્ટેશ પરમેનગેનસની ટેબ્લેટની બાટલી એક
 - ૧૭ ગ્રસકપર (પકલોગાઇડ ઑક મકથુરી) ની ટીકડીઓની બાટલી એક
 - ૧૮ બ ગીન્ડી
 - ૧૯ એક “સ્લીપર બેડ પેન” (દસ્તને માટે વાપરવાનું વાસણ)•
 - ૨૦ બર્બ ચારમવાર જોવડા બે લેધરકલેથ (મીણીઆ)ના કડકા
 - ૨૧ બે કામળો
 - ૨૨ પ્રોપેટી ગ્રાફ આદરો આ
 - ૨૩ ગમ્મની એક પિચકાગ
 - ૨૪ લીકવીડ એક્સ્ટ્રેક્ટ ઑફ અર્ગટ-એક આક્રમ
 - ૨૫ નખ સાક કરવાનું ગ્રીસ*
 - ૨૬ બાળકને માટે કલેનલના પેટ ઉપર બાધવાના પાટા નંગ ૩
- પ્રસૂતિ વખતે આપણા લોકો સાધારણ રીતે એક મુઝની પલગડી વાપરે છે તે ઉપર બિછાનું સાફ હોતું નથી તેથી સુવાવડીને બહુ ત્રાસ થાય છે માટે આવે વખતે પાટી ભરેલી લોઢાની ઢાલકી (પલગડી) આશરે સાત ફૂટ લાંબી, ત્રણ ફૂટ પહોળી અને ત્રણ ફૂટ જ ઓઠીક

* ત્રણ ફૂટ લાંબી સાત ફૂટ પાટા નંગ ૧૮

પડશે તે ઉપર એક ઘોડાના વાળ ભરેલી તળાઈ મૂકી, તેના ઉપર ગીણી-આનો એક કડકો મૂકી તે ઉપર એક વાળળી બિછાવવી મર્વની ઉપર એક ચાદર પાથરી દેવી આ ચાદરની ઉપર વળી એક ખેવડ વાળેલી ચાદર અડધુ બિછાવુ (નીચે ભાગે) હાથ એવી રીતે મૂકવી ઢાલકીના માથા તરફના ડાબી બાજુના પાયા માંથે ઉપરે છેડે એક મજબુત દુવાલ એક દોરડા માફક વીટાળીને બાંધવો કાગણુ, જ્યાં વીણુ વધતી જવાથી સ્ત્રીને કમજબુ પડે ત્યાં તે પકડીને પોતે જોર આપી શકે વળી એક નડાનો તકિયા પણ આગળ ગણવા કે વીણુ આવતી વખતે તેની સામે પણ ટેકી જોર આપી શક ઉપર કહેલા દુવાલ તથા તકિયાનો ઉપયોગ જ્યાં વીણુ અતિશય જોરમા આવી ખરચુ બહાર પડવા માટે ત્યારેજ કરવાનો છે બિછાના આગળ જમીન ઉપર મીણીઆનો બીજો કડકો પાથરી દેવો પાણી વધુટવા પહેલા જ્યારે વીણુ ફક્ત પેટમા ચૂક આવે એવીજ રીતની હોય ત્યાં એ ચીજોનો (તકિયા તથા દુવાલનો) ઉપયોગ કરવાનો નથી એ ખુબ ધ્યાનમા રાખવુ કાગણુ, નહીં તો પરિણામ એ આવશે કે વગર અર્થનુ જોર કરવાથી થાક લાગશે અને પછી ખરી જરૂર વખતે કરાણુ જોર કરવાની શક્તિ રહેશે નહીં

સૂવાવડ વખતનો પહેરવેશ —હિંદુઓમા ઘણીવાર એ વખત જૂના વપગયલા કપડા પહેગવવામા આવે છે, પણ તે માટી ભૂલ છે તદ્દન સાફ ઘાથેલા કપડા એ વખત પહેરાવવા જંદગી એક મકદ્દ નનસુકતુ ખમીસ અથવા પેટી પહેરી નીચેને ભાગે એવોજ એક ઘાઘગે પહેરી રાખવો ખમીસ રાખવાનુ કારણુ એ કે પ્રત્યુત્તિ પૂરી થયા પછી અડ હાથો ઉપરથી સેરવી કાઢી શકાય

પ્રત્યુત્તિ વખતે સૂવાની ઢાળ —જ્યા સુધી પાણી વધુટયા ન હોય અને વીણુ ઘણી જોરમા ન હોય ત્યા સુધી તો ફરહર કર્યા કરવુ અથવા ઉભા રહેવુ પણ વીણુ જોસમા વધ્યા પછી અને પાણી વધુટયા પછી પણ જ ઉપર ડાબે પડબે એવી રીતે મુઠ જવુ કે બેઠકનો ભાગ

પગ તરફની ઇસથી આશરે ફૂટેક દૂર રહે અને માથુ પલ્લગરીની લગભગ વચ્ચે આવી રહે એ પ્રમાણે ન્તના પછી પગને ઘુટણુમાથી ખુબ વાળી દેવા આ પ્રમાણે નવાથી સ્ત્રીને પોતાને આગમ મળે છે, એટલુજ નહીં પણ તેનો મહાભાગ સચવાય છે અને દાઢ અથવા દાક્તર જે હાજર હોય તેને પોતાનુ કામ કરવામા ઘણી સગળતા મળે છે

આ પ્રમાણે સૂવાડયા પછી દાઢ અથવા દાક્તર પાસે યોનિમાગ-યા આગળી મૂકાવી તપાસ કરાવવી જોઈએ કેટલીક સ્ત્રીઓ આવી પરીક્ષા કરવા દેવા માટે ખુબ શરમાય છે પણ એવી પરીક્ષા થવાની અવશ્ય જરૂર છે તેના કારણે નીચે મુજબ છે —

૧ પ્રસૂતિ ખરેખરજ શરૂ થઈ છે કે નહીં તેનો નિર્ણય કરવાનુ ખની આવે છે અને શરૂ થઈ હોય તો કંટની હાથ સુધી પહોચી તે માલમ પડી આવે છે

૨ છોકરૂ ખગખર જોઈએ તેજ સ્થિતિમા સીધુ છે કે નહી તે ગમ્મથ શકાય છે એટલુજ નહી પણ વખતે આડુ હોય તો અથવા બીજી કંઈ હુકત હોય તો આ તબક્કે તેનો ઘટતો દલાજ થઈ શકે છે અથવા શુ ઇલાજ લેવો તે દાક્તર પોને પોતાના મનથી નક્કી કરી શકે છે જ્યા સુધી તેણે ખગખર તપાસ કરી ન હોય ત્યા સુધી તે કોઈ પણ તરફનો મત આપવાને અથવા ઉપચાર કરવાને મામ શર્વાન થઈ શકેતા નથી

૩ જો છોકરૂ ખગખર સ્થિતિમા હોય અને પ્રસૂતિનુ કામ કંટ-લેક દરજ્જે આગળ વધ્યુ હોય તો તપાસમા તે જણાઈ આવતાજ તે સ્ત્રીને તે ખરાખર ખુશ ખખર આમી શકે છે અને તેથી તેના તથા તેની આસપાસના માણુમાના મન ઉપગ્ને એક ખતનો ખોજે દૂર થઈ પ્રનાત વહેલી થાય છે

જો દાક્તર અથવા દાઢને પરીક્ષા કરવા ન દે તો પરિણામ એજ આવે કે પ્રસૂતિની ક્યારે શરૂઆત થઈ તેની ખરી ખખર પડશે નહીં અને વખતે છોકરૂ આડુ આવવાના કે બીજા એવાજ કારણથીજ તુર્તા તુત જે મદદ આપવી જોઈએ તે આખી ન શકાવાથી નુકશાન થવાનો ખાડુ સભવ રહશે વળી ખાતુ ખરાખર આલે છે એવી ખાતરી પણ

મૂલાવડીને આપી શકાશે નહીં તેથી તેના મનમા શકા અને ખડીક ગદ્યા કરશે અને તેથી પ્રમૂતિ થવામા ઉલટી ઢીલ થશે માટે તપાસવા દેવાની ખરેખરી જરૂર છે એમ માની લઇ એકવાર ચોક્કસ પરીક્ષા કરાવી લેવી કે તેથી સર્વેના મનની ચિંતા દૂર થઇ અધુ ખગખર રીતે ચાલે છે એવી ખાત્રી થાય, અને મનને હિમ્મત તથા ધીરજ આવે અત્ર કહેવાની જરૂર નથી કે દાર્ઘ શીખેલી હશે તો તે, અથવા દાક્તર પરીક્ષા કરવામા એટલી ખધી નાજીકાઇ વાપરશે કે તેને જગત પપ્પુ ધજા થશે નહીં માટે તેમના ઉપર પ્રતો ભગેસો ગળી તેમને જ કરવુ જરૂરનુ લાગે તે કરવા દેવુ બોધએ વખતે દાક્તરને ન બોલાવતા દાખનેજ બોલાવી હોય અને તેને તપાસ કર્યા પછી એમ માલમ પડે કે દાક્તરની મદદની જરૂર છે તો તેની સલાહ તુર્ત માન્ય કરી દાક્તરને તાકીદે બોલાવી મગાવી તેના કહેવા પ્રમાણે સર્વે થવુ બોધએ આવે વખતે ઢીલ થવાથી ઘણીવાર છોકરા તથા માતા એ બન્નેની જીભી બોખમમા આવી પડે છે તપાસ કરાવવાથી વળી એક કાયદો એ થાય છે કે પ્રમૂતિ કેટલે દરજ્જે પહોંચી છે તે જાણવાથી તે ખાઇએ મૂંઠ રહેવુ કે ફરફર કરવું તે વિષે તેને સલાહ આપી શકાય છે

પ્રમૂતિ શરૂ થવાના ઉપર કહેલા ચિન્હો માલમ પડે કે તુર્ત આશરે સવાશેર કુકકુ પાણી લઇ તેમા થોડોક સાખુ ચોળી ફીણ કાઢી તે પાણીની પિચકારી આપવી તેથી દસ્ત સાફ થઈ જશે જ એ પ્રમાણે કુત્રામા ન આવે તો પગિણામ એ થશે કે ખાળકનુ માથુ જન્મતી વખતે નીચલા આતગડા ઉપર દબાણ થઈ તેમાનો મેલ બહાર નીકળી આવી ખાળકને ખરડી નાખશે એટલુ નહીં પણ વખતે તેનો કંઈક અશ લીના ગુદા લાગેમા જવાથી તેને ઝેરી તાવ આવવાનો સભવ રહેશે, માટે પિચકારી આપી સાફ દસ્ત લાવવોજ બોધએ વળી તેજ વખતે બને તેટલી પિશાબ કાઢી નાખવી એટલુ કર્યા બાદ તે ખાઇનુ સર્વે અંગ સાફ કરી તેને ધોયેલા સફ કપડા પહેરાવવા મુખ્યત્વે કંગી ગુદા લાગે અને જાગે વાદળીની મદદથી પ્રથમ સાણુ અને પાણી વડે, પછી ચોખ્ખા પાણી વડે, અને છેવટે રસકપૂરના મિશ્રણવડે ધોઇ સાફ કરવા

ગ્લસકપૂરનું મિશ્રણ મવાશેર પાણીમા પોણાનવ ટ્રેન ગ્લસકપૂર
(પકડોરાઇડ ઓફ મકથુરી) નાખવાથી બને છે, અથવા ગ્લસકપૂરની
ટીકડીઓની ખાટલી તૈયા આવે છે તેમાની એક ટીકડી મવાશેર પાણીમા
નાખવાથી થટતા પ્રમાણનુ મિશ્રણ બને છે

ગુણ ભાગો સાફ કરવા વિષ જે ઉપર કહ્યું છે તે ફક્ત બહારના
ગુણ ભાગો માટે સમજવાનુ છે અદરના ભાગોને પિચકારી માગી
નાફ કરવાની કંઈ પણ જરૂર નથી કલટો તેથી ખીચાડો થવા સભવ
છે કારણ કે કુદરતી રીતે એ ભાગોમા વધારે ચીકણા પ્રવાહી આ
વેળા પેદા થયેલો જાય છે તે ધોવાઈ જવાથી ખાળક મહેલાઈથી
બહાર આવી શકતુ નથી વળી એ ચીકણા પ્રવાહીમા એવા ગુણુ હોય
છે કે બહારથી કંઈ પણ તરફનો મલ, વખતે આકસ્મિક અદર દાખલ
થયા હોય તો તેની ખગળ અમર થતી અટકાવે છ માટે એ પ્રવાહી
ધોવાઈ જવાથી કલટુ નુકશાન થવા સભવ ગહે છે ફક્ત નીચલે
પ્રમગેજ અદરના ભાગો (ડુશ) પિચકારા વડે પાવાના છ —

૧ અદરથી કંઈ પીળી રમી અથવા વામ માગ્તો પ્રવાહી ન ક-
ળતો હોય તો

૨ પ્રતિ લાંબા વખત પડાય તથી તે ભાગો ગરમ અને મકા
થઈ ગયા હોય તો

અદરના ભાગો સાફ કરવા હોય તો ખુબ સલાજ ગખવી કે
ગ્લસકપૂરનુ મિશ્રણ કદી પણ વાપરવામા આવે નહો કારણ કે તે ગ્રી
છ તેને માટે તો એક જેઠ પાણીમા અર્ધો ચમચી કીનાઈલ નાખી
વાપરવુ અગર તેટલાજ પાણીમા પોટાશ પરમેન્ગેનેસની એક ટીકડી
(તેયાર વેચાતી મળે છે તે) નાખવી અને ગબરની પિચકારા
(હિગીન્સન મીગેન્જ) કદી ન વાપરવી પણ એક સાફ રોનના
વાસણુને પલગડીના માથા આગળ દિવાલે ટાળી તેમા કિપલુ
એકાદ મિશ્રણ નાખી તમા એક ગબરની લાખી નળી પગેવી
તે નળીને છંડ એક ટોટી લગાવી તે વડે માક કરવુ ટીનમાનુ

પ્રસૂતિ માટે ગાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત ૬૫

પાણી અથવા મિશ્રણ પોતાની મળે ગુરૂત્વાકર્ષણથી વહી પીમેથી અદગ્ના ભાગે ધાવાઈ જશે

આટલું કઢ્યા પછી હવે પ્રસૂતિના જાદા જાદા દગ્ગજનું વર્ણન આપી તેમા જાદી જાદી વખતે શુ કરવું તે જણાવીશુ

પ્રસૂતિના ત્રણ દરજ્જા કરેલા છે પહેલા દરજ્જામાં ખરી વીણુ પ્રથમ કમ્મગ્માથી શરૂ થઈ આગલી બાજુ પેટ તરફ તથા નીચે જાય તરફ ઉતરતી માલમ પડે છે આ વીણુ ગર્ભાશયના સકોઆવાથી થાય છે તેથી વીણુ આવતી હોય તે દરમ્યાન પેટ ઉપર હાથ મૂકી જોતા તે ત્વન કદાણુ લાગે છે આ વીણુ આવવાને લીધે કમળનું મ્હો ખીસે છે અને ગર્ભની આમપામના પડદા, જેનું વર્ણન પહેલા પ્રકરણમા આપણે વાંચી ગયા તે કમળના મ્હોમાથી બહાર નીકળી આવે છે અને આગળી લગાડના બહુ કદાણુ જણાય છે આ નીકળી આવેલા પડદાના ભાગને તશિયો કહે છે શરૂઆતમા વીણુ બહુ ધીમી હોય છે અને કંઈત તણુથી પાચ મેકડ સુધીજ રહે છે, અને દર બે વીણુની વચ્ચે કલાક કે તેથી પણ વધારે વખતનો અતર પડે છે મટે આ દગ્ગજમા સ્ત્રી પોતે ફરી હરી શકે છે જેમ જેમ પહલા દગ્ગજની મુક્ત વધતી જાય છે તેમ તેમ વીણુ વધારે ને વધારે જોર પકડતી જાય છે અને દરદ પ્રથમ કદા કપાઈ વઢાઈ જતું હોય અથવા દમાઈ જતું હોય તેવું હતું તેને બદલે તે એટલું જોરમા થાય છે કે તે સ્ત્રી બ્રુમ પાડી ઉઠે છે તેને ઘણુંકની ઉલટી થાય છે અને તશિયો કુટી જઈ પાણી એકદમ બહાર નીકળી આવે છે વળી તે બાંધને ઉપર છાપરી પિશાબની હાજત થાય છે વખતે પ્રત્યેક વીણુ વખતે થોડો ઘણા પિશાબ નીકળી જાય છે

એ શિવાય જાગની અદગ આવેલા જાનત તુઓ ઉપર દમાણુ થવાથી જાગના મામમાં પુષ્કળ આકડીઓ આવે છે

બીજા દરજ્જામા વીણુ જોસમા વધતી જાય છે અને અડપ અડ પથી આવે છે ફરેક ત્રીશથી સાઠ મેકડ સુધી લખાય છે અને દર પાચ માત મિનિટને અતર આવે છે તેમ થતા થતા જ્યારે બાળકનું

માથુ અવતરવાનો વખત આવે છે ત્યારે તો લગભગ એકમરખી રીતે વીણુ ચાલુજ રહે છે આ વીણુનું દરદ પહેલા દરજ્જાની વીણુના દરદ કરતા ખુબ વધારે જોગ્યા થાય છે તેથી સ્ત્રી ખુબ પાડી ઉઠવાને બદલે જોરથી કરગર છે અને પોતાની પાસે કંઈ પણ ચીજ હોય તેને ઝાલી લઈ નીચલી તરફ અને તેટલું જોર આપે છે બાળકનું માથુ જમ જમ બહાર આવતું જાય છે તેમ તેમ આતરડાના નીચલા ભાગ ઉપર દબાવુ થવાથી દસ્તાની મજબુત હોજત થાય છે પરંતુ પ્રથમ પિચકારી આપેલી હોવાથી તે ભાગનો બધા મેલ નીકળી ગયેલો હોવાને લીધે કંઈ ઝડપ થતો નથી માથુ અવતર્યા પછી થોડીજ વારમા બાળકનું આબુ શરીર બહાર પડે છે

ત્રીજી દરજ્જા —બાળક અવતર્યા પછી સ્ત્રીને અતિશય આરામ લાગે છે અને તેથી દશ મિનિટ કે પા કલાક સુધી તે તદ્દન શાત પડી રહે છે ત્યારબાદ ફરી વીણુ શરૂ થઈ થઈ થોડી થોડી મિનિટને અતરે આવ્યા કરે છે, અને ઔર બહાર પડે છે આ વીણુ કંઈ પ્રથમના જેટલી જોરદાર હોતી નથી અને તેથી આબુ દરદ થતું નથી

બૂદા બૂદા દરજ્જાની સુદત —પહેલી વેત વખતે પહેલો દરજ્જા આશરે અગીઆથી બાગ કલાક નભે છે એક છોકરો જન્મ્યા પછી બીજાની વખતે આ દરજ્જા છ થી આઠ કલાકમા પડે થઈ જાય છે

પહેલી વેતમા, બીજા દરજ્જા આશરે એકથી બે કલાક સુધી પહોંચે છે બીજા છોકરા વખતે દશથી પંદર મિનિટમાજ સંધ્યુ અટોપાઈ જાય છે

ત્રીજા દરજ્જામા હમંશા પા થી અડધા કલાક લાગે છે

જે પહેલી વેત વખત સ્ત્રીની ઉમ્મર ત્રીશ ઉપગતની હોય તા પ્રનૃતિ થવામા ઘણીવાર અતિશય વિલમ લાગે છે અને તેને ઘણું કષ્ટ ખમવું પડે છે માટે એવી સ્ત્રીઓએ અતિશય ધીરજ રાખવાની જરૂર છે કુદરતની કામત એવી છે કે આવે પ્રસંગે પણ કોઈ વગર જરૂરની દરમ્યાનગીરી કરવામા ન આવે તો ઘણું કરી બાળક જીવતું જન્મ પામ છે અને માને કંઈ ઝાઝી અડચણ આવતી નથી આવી સ્ત્રીઓને ફરી છોકરા થાય તો પ્રથમ જોવી ઢીલ થતી નથી અને સંવે કામ સહેલાઈથી પાગ પડે છે

બૂદા બૂદા દરબજાની માવજત પહેલા દરબજામાં ગાંઠી માવજત કરવાની હોતી નથી એ દરમિયાન તો ખનતા લગી તે સ્ત્રીને ફરહર કરવા કહેવું બેઠેએ કારણ તેમ કરવાથી ખાળકનો ભાર કમળ ઉપર આવી તેનું મ્હો જલદી ખીલશે એ પેટ આગળ ઝુલી પડતું હોય તો આશરે ફૂટેક પહેાળો અને ત્રણવાર લાખો એક પાટો પેટ ઉપર લપેટવો કે તેના દબાણથી ગર્ભાશય પોતાને ઠેકાણે રહે. આ દરબજામાં ગર્ભિણીએ જરાપણ કાસી કરાગી જોર કરવું નહીં અને ખને એટલી ચોછી ડખખલ કરવી યોનિમાર્ગમાં વારે ઘડીએ આગળા મૂકી તપાસ કરવાની પણ કંઈ જરૂર નથી કેટલીક અલસ દામ્ત્રી આ દરબજામાં પોતાની આગળી વડે કમળનું મ્હો ખીલવવાની કેશિય કરે છે પણ તે મોટી ભૂલ છે જેવું કમળનું મ્હો પોતાની મેળે ખીલી રથું કે તુર્ત તશિયો ફુટી જઇ પાણી વહી જાય છે, તે વખતે દાઢ હાજર હોય તો તેની પાસે યોનિમાર્ગમાં આગળીવડે તપાસ કરાવવી અને માથું ખરાખર ઠેકાણે છે કે નહી, છોકરૂ ખરાખર સીધું છે કે નહીં, અને નાળ અદર છે કે ખહાર નીકળી આવ્યો છે તે ખદલ ખાત્રી કરાવવી પિશાબની વારેઘડી થતી હાજતને રોકવી નહીં નહીં તો વખતે ફુક્કાનો વરમ થવાનો સંભવ રહે છે જો ઠેકાંધવાર આ નિશાની માલમ પડે અને દાકતર હાજર હોય તો તેને એ વિષે ખખર કરવી કારણ, ઘણીવાર એમ ખને છે કે દાકતરને ખખર પડયા વિના પિશાબનો ફુક્કો પુષ્કળ ફૂલી જાય છે

થાપા તથા જગમા આઠડીઓ આવવાથી દર્દીને ખુબ ત્રાસ થાય છે તેવું હોય તો હથેળી ગરમ કરી તે વડે તે જગો ચોળાવવી અગર હથેળીએ ચોળવું ઠીક ન પડે તો ફલ્લેનલના ટુકડાને કંઈ તાપ આગળ ધરીને ગરમ થાય કે તે વડે ખુબ ચોળવું આ ઉપાય પણ કારજત ન લાગે તો કૉમ્પાઉન્ડ સોપ લીનીમેન્ટ નામનું તેલ મગાવી દેવું આ આઠડીઓ સ્ત્રીને એકજ ઠેકાણે ખેસાડી રાખવાથી વધારે જોરમાં થવાનો સંભવ રહે છે, માટેજ તેને ખનતા લગી ફરહર કરવા દેવી બેઠેએ. આ દરદ કંઈ બેખમકારક નથી માટે તે વિષે ફિકર કરવાની

જર નથી તેથી ઉલટી રીતે જન્મ આકડી વધારે આવતી જાય તેમ સમજવું કે માથાનો ભાગ વસ્તિ દેશમાં નીચે ઉતરતો જાય છે અને તેથી જ ગના તતુઓ ઉપર દબાણ થાય છે અને પ્રસૂતિ વહેલી પૂરી થવાનો સંભવ રહે છે કચ્છર કરતા કંઈ એવો પ્રકાર અને તો તુર્ત તે બાળુના પગને જોરથી જમીન ઉપર સીધો ને સીધો દાબીને ઉભો મૂકવો એટલે થોડાજ વખતમાં આકડી નાબુદ થઈ જશે.

બીજા દરજ્જાની માવજત — પાણી છૂટ્યા પછી તુર્તજ વીણનો પ્રકાર બદલાઈ જઈ સ્ત્રી કરાજવા માટે છે એટલે તુર્ત તેને પ્રથમથી તૈયાર કરેલા બિછાના ઉપર ડાબે પડે એ સૂવાડવી અને જ્યારે જ્યાર વીણ આવે ત્યારે પલંગને માથે બાંધેલો દુવાલ પકડી પગ આગળ મૂકેલા તકિયા સામે પગ ટેકવી નીચે જોર આપવા કહેવું આપણા લોકોમાં છતાં (ચતા) સૂવાડવાનો રિવાજ છે પણ તેના કરતા ડાબે પડે સૂવાડવાનો રિવાજ વધારે સારો છે કારણ તેમાં મહલાએ સચવાય છે એટલુંજ નહીં પણ યોનિ અને ગુદાની વચ્ચેનો ભાગ (પેગિ નીચમ) ચીરાઈ જતો વધારા સહેલાઈથી અચાવી શકાય છે.

પેરિનીયમ ચીરાઈ જતું અટકાવવાની રીત — (૧) જો સ્ત્રી છત્તી સૂતી હોય તો જવું માથું યોનિમુખમાં આવતું દેખાય કે તુર્ત આપણે જમણા હાથની બે આંગળીઓ બાજકના માથાના પાછલા ભાગ ઉપર મૂકી અને અગ્રિય તેના ઉપર મૂકી, જ્યારે જ્યારે વીણ આવે ત્યારે ત્યાં ઉપલી તરફ દબાણ કરવું એટલે માથું બહુ જલદી બહાર પડશે નહીં અને હટપચી છાતી તરફ ખુબ વળેલી રહેશે માથું બહાર પડવાની તૈયારી હોય તે વેળાએ ગુદા અને પૂઠના હાડકાની ટોચ એ બેની વચ્ચેના ભાગ ઉપર ડાબા હાથની આંગળીઓના ટેરવાવડે એકાદ વીણ બંધ થાય કે તુર્ત એવી રીતે દબાણ કરવું કે બાજકના ચહેરાવાળો ભાગ બહાર નીકળી આવે.

(૨) જો સ્ત્રી ડાબી બાજુમે સૂતી હોય તો આપણે ડાબા હાથ તેના થાપા ઉપરથી રડી બેક જાગની વચ્ચેથી બહાર લાવી તે વડે બાજકના માથા ઉપર, વીણ આવતી હોય તે દરમિયાન દબાણ કરી માથાને એકદમ બહાર પડતું અટકાવવું અને જવું તે બહાર પડવા આવે કે તુર્ત

જમણા હાથની હથેળીના નીચલા ભાગ વડે વીણુ જરાક બધ પડી હોય તે વખતે ગુદા અને પૂઠના હાડકાની અણીના વચ્ચેના ભાગમા દબાણ કરી માથાને મહાર ઠેલી હેવું

આ દરમિયાન દરમિયાન એક જણે સૂવાવડીના પેટ ઉપર હાથ મૂકી રાખી જ્યારે જ્યારે તેને વીણુ આવે ત્યારે ત્યારે ગર્ભાશયને ટેકા આપી નીચલી અને પાછલી તરફ દાબેલો રાખવાથી વીણુ જોર પકડશે, એટલુંજ નહીં પણ જમ જમ પ્રભૂતિ આગળ વધતી જશે તેમ તેમ ગર્ભાશય સડોચાતો જઈ લોહી વહેવાનો સંભવ ઓછો થશે

બાળકનુ માથુ બહાર નીકળે કે તુર્ત તેની ગરદનની આસપાસ નાજી વીંટલાયલો છે કે નહીં તેની તપાસ કરવી જો તેમ હોય તો તેને જરાક નીચે ખેંચી માથાની ઉપરથી તેનો વળ કાઢી નાખવો અથવા તે વળને એટલો ઢીલો કરવો કે તેમાથી બાળકનુ આખુ શરીર પસાર થઈ જાય એ ખેંચાનુ એક પણ બની ન શકે તો પછી નાળને કાતરવડે કાપી કાઢી બેઠે છેડાઓ તુર્ત મજબુત પકડી દોરાવડે ખાંધી દેવા

જવું માથુ અવતરે કે આસપાસનાંએ સંભાળ રાખવી કે વીણુ આવતાની સાથે બચ્ચુ જોરથી બહાર નીકળી આવી તેનુ નાક તથા મોં બિછાના ઉપર પડેલા કપડામા દબાઈજઈ તે ગુરૂળાઈ જાય નહીં

એટલુ કયાં પછી એક ઘાયેના મલમલના કપડાના ટુકડા વડે બાળકની આંખ સાફ કરવી કારણુ, નહીં તો યોનિમાર્ગમાંથી કંઈ મેલ તેની આખમા ગયેલો રહી જઈ પાછળથી તેની આંખો આવવાનો બહુ સંભવ ગહેશે

ત્રીજા દરમિયાનની માવજત ૧ —બાળક જન્મ પામ્યા પછી સ્ત્રી જો ડાબી બાજુ સૂતી હોય તો તેને પડખુ ફેરવાવી છતી સૂવાડવી અને તેના પેટુ ઉપર હાથ મૂકી તપાસવુ જો ગર્ભાશયની ગાઠ કંઠણુ માલમ પડે તો ફક્ત તેને ઉપલે ભાગે હથેળી મૂકી રાખવી પણ જો ગાઠ યોચી અને ઢીલી માલમ પડે તો હલકે હાથે તેને મસળવી એટલે થોડાજ વખતમા તે સડોચાઈ કંઠણુ થઈ જશે સૂવાવડીએ આશરે પાંચેક કલાક આરામ લીધા પછી તેને ફરી કરાંજવા કહેવું અને

આપણા ડાખા હાથવડે ગાઠને જરાક ભેરથી ભચી દબાણ કરવું એટલે થોડાજ વખતમા ઔર ખહાર નીકળી આવશે

જેવી ઔર ખહો પડે કે તેને પલગ ઉપર પડવા ન હેતા જમણા હાથમા ઝીલી લઇ જે ત્રણ વાગ ગોળને ગોળ ફરવવી એટલે અદરના (તશિયાના) પડદાઓ ફોરડાની માફક વીટલાઇ જઇને આખાજ નીકળી આવશે તેમ ન કગવામા આવે તો વખતે થોડોક પડદો તૂટી જઇ અદગ રહી જશે, અને તે કોહવાથી, તાવ વિગેરે આવવાને સભવ રહેશે આપણી અભણ દાઇઓ ઔર કાઢવાને માટે નાળને પકડી જે એ છે તે બહુ માટી ભૂલ છે તેથી કેવા ખરાબ પરિણામો નીપજ છે તે છવટના પ્રકરણમા જણાવીશુ

ઔર પડયા પછી ખેઠકનો ભાગ (પેરિનીયમ) તપાસી જોતો કે તેમા કઇ ચીજ પડયો છે કે નહી અને ગાઠ ખગખગ સડોચાયેલી છે કે નહી તેની ખાતી કરવી

જો ગાઠ પોચી માલમ પડે અને ઔગ પડયા પછી પણ લોહીનો આવ ચાલુજ ગ્જે તો ડાખા હાથની હથેળી વડે ગાઠને નરમ હાથ મમળયા કરવી અને તમ કરવા છતાં જો કઠણ નગ થાય તો અધોળ પાણીમા એક ચમચી “ લીકવીડ ઍક્સ્ટ્રેક્ટ ઔફ અર્ગટ નામની દવા મેળવી પાગ દેવી ખુમ ધ્યાનમા રાખતુ કે આ દવા ઔર પડયા પછીજ આપની તે પહેલા કદી પણ આપવી નહીં

માથુ અવરવાની કૃતિ — પ્રસૂતિ થવામા ઘણુ ભાગે (સેકડે દુડ ટકામા) માથુ પ્રથમ અવતરે છે અને તેનો ટાલકાવાળો ભાગ સૌથી પહેલાં જોવામા આવે છે ઘણુ કરી છેદવા મહિનામા બાળક પેટમા એવી રીતે ગોઠવાયેલુ હોય છે કે તેની પીઠ માના પેટની જરાક ડાખી તરફ રહે છે, અને માથુ ળાતી તરફ વળેલુ હોય છે તેથી પ્રસૂતિ વખતે માથાનો પાછનો ભાગ ખહાર આવી પેટના હાડકાની નીચે સજાજડ ખેંચી જાય છે પછી જેમ જેમ વીણુ અવતી જાય તેમ તેમ કપાળ તથા મ્કો ખહાર આવે છે એકવાગ આખુ માથુ ખહાર નીકળી ગયુ કે આખુ હોઠક પેટમા એવી રીતે ક્રે છે કે તેનુ મ્કો

પ્રસૂતિ માટે રાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત ૧૦૨

માની જમણી જગ તરફ જાય છે ત્યારખાં જમણું ખભો પેદુના હાડકા નીચે સજ્જડ બેસી ડાબો ખભો ખહાર આવે છે એ પ્રમાણે અને ખભા ખહાર નીકળ્યા પછી ઝૂતી, પેટ તથા પગ મહોલાઈથી નીકળી આવે છે પ્રસૂતિ વખતે માથાના ટાલકાવાળો ભાગ આગળ છે કે નહી તેની ખાત્રી યોનિમાર્ગમા આગળી મૂકવાથી, ઠકણુ ચોળ માટી ગુખજ જેવી કંઈ ચીજ આપણી આગળીને લાગવાથી, થાય છે અને તે ગુખજ જેવા ભાગ હિપ વચ્ચેાવચ્ચ આગળી કરવી જોતા આપણને, ખીજ પ્રકરણમા વર્ણન કરેલા ખાડાઓ માલમ પડે છે

કેટલીકવાર માથાના પાછલા ભાગને ખદલે હડપચીનો ભાગ પેદુના હાડકા નીચે આવી સજ્જડ થઈ બેસે છે, ત્યાર પ્રસૂતિ થવામા વધારે કષ્ટ થાય છે કારણુ, માથાનો પાગનો ભાગ પહોળા હોવાથી તે જલદી ખહાર નીકળી શકતો નથી અને એવી વખતે ઘણુ કરી “ પેરિનીયમ ” ચીરાઈ જાય છે

કોઈકવાર વળી માથાના ટાલકાને ખદલે કપાળનો ભાગ પ્રથમ દર્શનમા આવે છે એવુ આગળીવડે તપાસમા માલમ પડે તો તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી જોઈએ કાગણુ, તે આવી ઘણુ કરી માથાને એવી રીતે ફેરવશે કે બાળક જીવતુ અવતરશે આમા ઢીલ થાય તો ઘણુ કરી બાળક મૂએલુ જન્મવા સંભવ છે

કોઈ કોઈવાર વળી ચહેરનો ભાગ પ્રથમ દર્શનમા આવે છે, તે વખતે પણ દાક્તરને તુર્ત જોલાવવાની જરૂર છે આવે પ્રસંગે કોઈવાર કુદરતી રીતે બાળક અવતરી શકે છે ખરૂ, પણ ઘણીખરી વખતે દાક્તરની મદદ વગર તેમ થઈ શકતુ નથી જો બાળક અવતરે તો હડપચીનો ભાગ પેદુના હાડકાની નીચે સજ્જડ થઈ પ્રથમ મ્હો તથા નાકનો ભાગ ખહાર આવી પછી આખ તથા કપાળનો ભાગ અને છેવટે ખોપરીનો પ્રાછલો ભાગ ખહાર પડે છે જો હડપચીનો ભાગ પેદુના હાડકા નીચે ન જતા પાછલી તરફ-પૂઠના હાડકા તરફ હોય તો બાળક જીવતુ અવતરશેજ નહીં એમ સમજવું

માથાને ખદલે કેટલીકવાર બાળક કુંડા વાટે જન્મે છે, આવી

વખતે પણ દાકતરની સલાહની ઘણીજ જરૂર પડે છે કારણ કે કુલા, પેટ પગ છાતી વગેરે અવતર્યા પછી માથુ છેદલુ આવે છે અને વસ્તિદેશના હાડકા તથા માથા વચ્ચે નાળ દબાય છે તેથી જો માથુ જલદી ન આવે તો તો ખાળકને નાળવાટે મળતુ હાડી બધ થઇ જવાથી ખાળક મરી જવા સભવ રહે છે વળી અભણુ દાઇઓ આવે વખતે ખાળકને વગર સમજે ખેંચે છે તેથી પગિણામ એ આવે છે કે હાથ પેટ સાથે અવતરવાને બદલે ઉચા થઇ જવાથી માથાની ઉપર રહી જાય છે તેથી જમ્યાની બહુ સકડાશ થવાને લીધે પ્રસૂતિમા અતિશય હરકત આવે છે એટલુજ નહિ પણ વખતે હાથ ઉતરી કે ટૂટી જવા સભવ રહે છે માટે આ વખતે દાકતરની સલાહની ઘણીજ અગત્ય છે

દાકતર આવી પહોંચે તેટલામા સભાળ એટલી રાખવી કે તે સ્ત્રીને પાણી વધુટયા ન હોય તોપણ ફરફર કરવા ન દેતા, બિછાનામા સુવાડી રાખવી કે તથિયા જલદી ટૂટવા ન પામે તેને વીણુ આવ તોપણ કરોઝી નીચે જોગ ન આપે એવી તાકીફ કરવી આટલુ કર્યા છતાં જો કુલા બહાર પડી ખાળકનો કુટી સુધીનો ભાગ અવતરે તો નાળને આશરે બે ત્રણ ઇંચ જાટલો નીચે બેચી તેને ડાબે કે જમણે પડબે એવી રીતે બોસી રાખવો કે તેની ઉપર જમ અને નેમ માથાનુ દબાણુ જોધુ થાય આટલુ કર્યા પછી તે સ્ત્રીને છતી કરી તેના કુલા પલગની એક ખાળુની મોટી ઇસિ ઉપર ટેકવાય તેમ સુવાડી અને નાળને આગળી તથા અગુઠા વચ્ચે બાંધી તેમા નાડ ચાલે છે કે નહી તે જોયા કરવું જો નાડ ચાલ્યા ઠક્તી હોય તો દાકતર આવી પહોંચતા સુધી કંઈ કરવું નહી પણ તેમાં નાડ ચાલતી બધ પડે તો એક જાણુ પેદુમા ગર્ભાશયની ગાઠ ઉપર હથેળીવડે જોરમા દબાણુ કરવું અને બીજાએ તેજ વખતે છાકરાના બેજ પગને એક હાથે પકડી બીજા હાથે તેની બોસી ઉપર બેજ ખાળુએ બે આગળા મૂકી તેને નીચે બેચવું એટલે ઘણુ કરી માથુ નીકળી આવશે

ખાળકનુ આકું આવવું:—કેટલીકવાર મસ્તક કે કુલા એ બન્નેનુ દશન ન થતા ત્રીજેજ ભાગ આગળ આવે છે આવે વખતે દાકતરની

પ્રસૂતિ માટે રાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત ૧૦૩

મદદ વિના પ્રસૂતિ થવી તદ્દન અશક્યજ છે એમ કહીએ તો ચાલે માટે બનતી હિતાવળે દાકતરને ખોલાવવો કે તે આવી છોકરાને અદર ને અદર કેરવી નાખશે

દાકતર આવતા સુધી મૂખ્ય નિયમ ધ્યાનમાં રાખવાનો તો એજ છે કે જે તરફ બાળકનું માથું હોવાનું આપણને માલમ પડે તે કોરે તે બાઇને સૂવાડી રાખવી

બેડ છોકરાં — કોઇક વાર વળી પેટમાં બેડ છોકરા હોય છે આનું બને ત્યારે ઘણું કરી કુદરતી રીતે બન્નેનો જન્મ થાય છે દાકતરની મદદની કંઈ ખાસ જરૂર હોતી નથી માત્ર પહેલા બચ્ચાની ઔર બીજું બચ્ચું જન્મતાં સુધી પેટમાંજ રહે છે

જે પહેલા છોકરાનું માથું બરાબર દર્શનમાં હોય તો પ્રસૂતિની સાધારણ માવજત, ઉપર લખ્યા પમાણે કઠ્ઠી અને તે બચ્ચું જન્મ્યા પછી તેના નાળને બે ઠેકાણેથી બાધી લેવો પણ ઔર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો નહીં. ત્યાર બાદ બીજું છોકરું કેવી ગીતે આવેલું છે તેની તપાસ કઠ્ઠી તે પણ બરાબર દર્શનમાં હોય અને આડું આવેલું ન હોય તો અર્ધો કલાક તે બાઇને થાક ખાવા દેવો અને તેટલો વખત વીતી ગયા બાદ ફરી વીણું શરૂ ન થાય તો બીજા બાળકનો તશિયો નથવડે કાઢી નાખવો એટલે પોતાની મેળે પ્રસૂતિ થશે.

બેમાથી એક પણ છોકરું આડું આવ્યું હોય તો તુર્ત દાકતરની મદદ મંગાવવી

કેટલીકવાર પ્રસૂતિ થવામાં ઘણી વાર લાગે છે આપણે આગળ કહી ગયા તેમ ઘણું કરી પહેલી વેતમાં આશરે વીશક કલાક લાગે છે પરંતુ કેટલીક બાઇઓને એથી વધારે વાર થયા છતાં પણ કંઈ અડચણ થતી નથી આવે વખતે કેટલીક લયની નિશાનીઓ ઉત્પન્ન થાય છે તે શું છે તે ધ્યાનમાં રાખવાની ઘણી અગત્ય છે

૧. સાધારણ રીતે માણસની નાડ એક મિનિટમાં સીતોરથી એમી વાર ધબકે છે. સૂવાવડી બોને પ્રસૂતિ થતા બેઘએ તે કરના વધારે વિલંબ લાગે તો એક મિનિટમાં સો અથવા તેથી પણ વધારે ધબકારા

થાય છે માટે જ્યારે કોઈ ખામીના છૂટકા વહેલો ન થાય તો હવે અર્ધે કલાકે તેની નાડના ધબકારા ગણ્યા કરવા જોઈએ અને તે વધતા જતા માત્રમ પડે તો તુર્ત દાકતરની મદદ લેવી જોઈએ

૨ વીણુ એટલી બધી ઉપરાછાપરી આવે છે કે જાણું તે ચાલુજ રહેતી હોય અને વચમા કંઈ પણ જાણો પડતો ન હોય એમ લાગે છે અને તે આકડી જેવી હોય છે, તેથી સ્ત્રીના પેટને હાથ લગાડતા તેને દરદ થાય છે એથી ઉલટી રીતે કેટલીકને પ્રત્યુત્તિમા ઢીલ થઈ હોય તો વીણુ ખીલકુંલ નાણુદ થઈ જાય છે

૩ તે સ્ત્રીનો ચહેરો સોહરાયલો અને ચિતાતુર દેખાય છે અને તેની જીભ સૂકી થઈ જઈ તે ઉપર થર ખાંચે છે

૪ યોનિમાર્ગ હંમેશની માફક ભીનાશવાળો અને ઠંડો હોવાને બદલે ગરમ અને સૂકો થઈ જાય છે, અને બહારના ભાગો ઉપર સોજો આવી જાય છે

આ નિશાનીઓ જોવામા આવે તો સમજવું કે હવે ઉપરાત ઢીલ થઈ છે, અને જેમ વધારે વિલંબ થાય તેમ સ્ત્રીની હાલત ખારીક થતી જઈ ખાળકની જીદગીને જોખમ આવતું જાય છે માટે આવે પ્રસંગે તુર્ત દાકતરની મદદ લેવી જરૂરની છે

આવે વખતે ઘણું કરી દાકતરે “ક્લોરોફોર્મ” નામની દવા સુઘાડે છે

આ દવા ઘણી ઉપયોગી છે તેથી સ્ત્રી અર્ધા બેલાન થઈ જવાથી તેને વીણુંતુ દરદ ખીલકુંલ લાગતું નથી અગર બહુજ ઝાણું લાગે છે, અને તેની અસરથી તેના ગુહ્ય ભાગોમા નરમાશ તથા ઢીલાશ પેદા થઈ તે ભાગો જલદીથી ખીલી શકે છે, તેથી ખચ્ચુ આસાનીથી અવતરે છે માટે આવે પ્રસંગે દાકતર એ સુઘાડવા માગે તો તે માટે જરાક પણ ડર ન રાખતા તે ઉપાય કરવા દેવો જોઈએ

અત્ર વળી એટલું પણ કહેવાની જરૂર છે કે આવે પ્રસંગે કેટલીકવાર માટા ચિપિયા જેવા હથિયાર મૂકી ખાળકને બહાર ખેંચી કાઢવું પડે છે તે કામ પણ જો કે દેખીતી રીતે અઘડ છે તોપણ તેથી ઘણીવાર ખાળક જીવતું અવતરવા પામે છે આવે વખતે શસ્ત્રક્રિયા કરવામા ન આવે

પ્રભુતિ માટે રાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત ૧૦૫

તો ખાળક અને માતા એ બંનેની જીંદગીને જોખમ થવા મંભવ રહે છે માટે દાક્ટરને જરૂર લાગે તો તે ક્રિયા પણ કરવા દેવી જોઈએ આવે વખતે આસપાસનાઓએ મજબૂત મન ગળી તુટ ઘટિત ઉપચારે કરના પરવાનગી આપવી જોઈએ દરેક પગનો વિલબ થતો જાય તેમ જોખમ વધતું જાય છે, માટે વખત ખોવા ન જોઈએ

કોઈવાર વસ્તિદેશના બંધારણમાં અતિશય ખોડખાંપણ હોય અને તેનો વ્યાસ ચોક્કસ હદ કરતા નહાનો હોય તો માથુ કેમે કરી ખરા પ્રદેશમાં ઉતરી શકતું નથી આવે વખતે ખાળકનું માથુ હથિયાર વડે લાગી નાખી તેમાંથી મંદુ વિગેરે કાઢી નાખી પછી ચિપિઆ વડે ખાળકને ખેચી કાઢવું પડે છે, અથવા તો તેથી પણ વપાએ સકડાશ હોય તો માથુ લાગી નાખવા છતાં પણ પ્રભુતિ થઈ શકતી નથી ત્યારે માનુષ્યે તથા ગર્ભાશય ચીરી ખાળકને જીવતું કાઢવું પડે છે આ કામ મૂશ્કેલ છે ખરૂં અને તેમાં માની જીંદગીને કોઈ કોઈવાર જોખમ આવે છે એ પણ ખરૂં પરંતુ તેમ ન કરે તો મા અને ખાળક એ બંનેની જીંદગી જરૂરજ બગાડ જશે માટે દાક્ટરને જ યોગ્ય લાગે તે પ્રમાણે શસ્ત્રક્રિયા વિગેરે ઉપચાર તાકીદે કરવા દેવા જોઈએ તેમાં વિલબ થતો જાય તેમ તેમ જોખમ વધતું જાય છે, માટે કોઈ પણ તરેહની નાહક ઢીલ ન કરતા દાક્ટરને તુર્ત પરવાનગી આપી તના ભરોસા ઉપર સર્વે સોંપી દેવું જોઈએ

આ સિવાય બીજા કેટલાક પ્રસંગો એવા હોય છે કે તેમાં દાક્ટરની મદદની ખાસ જરૂર પડે છે અને તે નીચે પ્રમાણે છે.—

૧ શિશુ અથવા કુલાના દર્શન સિવાય કોઈ બીજા પ્રકારનું હાથ, ખભા, પગ વિગેરેનું-દર્શન

૨ પહેલી વેતમાં કુલાનું દર્શન

૩ પાણી વછુટયાની સાથેજ નાળનું બહાર નીકળી આવવું

૪ વસ્તિદેશની કોઈ તત્ત્વની બદલીકક્ષતાથી માર્ગમાં રોકાણ.

૫ બેશુદ્ધિ અને તાણ

૬ કમળનું મોઢું પૂરેપૂરું ખીલે તે છતાં ખાળકનો કયો ભાગ દર્શનમાં

છે તે સમજ ન પડ અગર તેનું માથું વસ્તિદેશમાં ઉતારી સમજડ બેસી ન શકતા આમથી તેમ હાલતુ જ રહે

૬ પ્રસૂતિ પહેલાં અથવા તે દરમ્યાન (પહેલાં બીજા કે ત્રીજા દરમ્યાનમાં) હમેશા વધારે લોહીનો સ્રાવ થાય

૮ કંઈ પણ સ્રાવ ન હોય છતાં પણ બાળક જન્મ્યા પછી એક કલાક થાય તોપણ ઔર બહાર ન પડે

૯ યોનિ અને ગ્રુદાની વચ્ચેના નરમ ભાગ (પેગ્નિયમ) ચીરાઈ જાય અથવા બહારના ભાગ પૈકી એકાદને કંઈ ગભીર પ્રકારની ઇજા થાય

આ પૈકી કોઈપણ પ્રસંગે કંઈ પણ જાતની ખોટી શરમ ન રાખતા દાક્તરને જરૂર બોલાવવા બેઠાં

અત્રે એક બાબત પર ખાસ ધ્યાન બે સવાનું છે, ન એ છે કે નૃવાવડી સ્ત્રીની માવજત કરનાર નુષઠાર્થ અને સ્વચ્છતા ધણીજ ખાતરીકાંઈથી જળવવાની ધણીજ અગત્ય છે નૃવાવડ થયા પછી જ્યારે પણ તાવ આવે ત્યારે એમજ સમજવું કે પ્રસૂતિ થતા પહેલાં, તે દરમ્યાન અગર તે યયા પછી કંઈને કંઈ અપકારક વસ્તુ-કાંઈ પણ જાતનો મલ-અદરના ગુલ્મ ભાગેમાં દાખલ થવા પામ્યા છે માટે પૂરેપૂરી સ્વચ્છતા ગાળવાની દરેક કાળજી નૃવાવડીને અડનાર દરેક માણસે રાખવી બેઠાં

મલ ત્રણ રીતે દાખલ થઈ શકે એમ છે —

૧ મેલા હાથ વડે

૨ મેલા હથિયાર વડે

૩ સ્ત્રીના પોતાનાજ ગુલ્મ ભાગે મેલા હોય તેથી

આ ઉપરથી આપણે સજાળ લેવાની તે એજ કે —

૧ હાથ તદન સાફ ગાળવા

૨ હથિયારો ખીલકુલ સ્વચ્છ રહે એવી તજવીજ કરવી

૩ સ્ત્રીના પોતાના ગુલ્મ ભાગે વાઇમાઇ જરાકે જરાકે મેલ કાઢી ગાળવો

પ્રસૂતિ માટે રાખવાની તેયારી તથા તે વખતની માવજત ૨૦૭

હાથ કેમ સાફ કરવા ?—પ્રથમ હાથના નખ લાખા હોય તે કાતરી કાઢી સાબુના પાણીવડે, નખ સાફ કરવાના ઘશથી નણુ મિનિટ સુધી નખ તથા આખા હાથ ઘસી સાફ કરવા પછી તે હાથને, આખા હાથની ઠંડા કરેલા પાણીમાં બાળી સાબુનું કીણુ વળગેનું હોય તે ધાઈ કાઢવું ત્યાર બાદ સવાશેઠ પાણીમાં ગસકપૂર્વક એક ટીકડી નાખી બનાવેલા મિશ્રણમાં એક મિનિટ સુધી હાથ બાળેલા ગખવા એટલે હાથ પૂરેપૂરા સાફ થયા એમ સમજવું.

હાથ કેમ સાફ રાખવા ?—એકવાગ હાથ સાફ કર્યા પછી તે માકના સાફ રહે તેવી તબવીજ ગખવીજ જોઈએ નહીં તે પછી સાફ કર્યાનો અર્થજ નથી તેને માટે નીચલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવાની અગત્ય છે.

૧ સૂવાવડીને અડનાર બાઈએ હમિશા ધોયેલા મકદ કપડા પહે-
ગવા અને તેની બાથો કોણીની ઉપર ચઢાવી દેવી તથા હાથ ઉપર
કાઠી વીટી કે બીજા ઘરેણા રાખવા નહીં.

૨ એકવાગ હાથ સાફ કર્યા પછી કંઈપણ ચીજને અડવું જ
નહીં એકાદ વખતે કંઈ મેલી ચીજને અડવું પડે તો સૂવાવડીને અડના
પહેલા હાથ ઉપર મુજબ ફગીથી ધાઈ સાફ કરવા.

૩ સૂવાવડીને તપાસતા પહેલા, હાથ ઉઠ્ઠ કોઈપણ જાતનું તલ
લગાડવું નહીં.

હથિયારો કેમ સાફ રાખવા ?—ચિકારીની નળી, પિશાબની
સળી વિગેરે હથિયારો વાપરતા પહેલા પાંચ મિનિટ સુધી, ઉકાળેલા
પાણીમાં રાખવા એટલે તેમાંનો બધો મેલ સાફ થઈ જશે.

છીના પોતાના ગુલા લાગે કેમ સાફ કરવા તેનું વર્ણન આગળ
આપવામાં આવ્યું છે એટલે ફરી વિવેચન કરવાની જરૂર નથી.

પ્રસૂતિ દરમ્યાન ખોરાક—પ્રસૂતિના પહેલા દરજ્જા વખતે ગમે
તે ખોરાક ખાવાને હચકત નથી, જો ચીજ ખાવાનું મન થતું હોય તે
આપવી, પણ બીજા અને ત્રીજા દરજ્જામાં કંઈ નક્કર ખોરાક આપવો
નહીં આવે વખતે પ્રવાહી ખોરાકજ આપવો ઠીક પડશે સૌથી સરસ
ચીજ દૂધ અથવા મટનનો સેરવો છે એ સિવાય બીજી કંઈ ચીજની

ઘણું કરીને જરૂર પડશેજ નહીં એમ જતા વખતે તન્ન જાગે તો થાડુંક ઠંડું પાણી અથવા પાંડની રહા, (ટોસ્ટ વોટર) કિંવા થોડાંક, ચોખ્ખાની અગર સાબુચોખ્ખાની દૂધમાં અથવા દૂધ વિનાની ખનાવતી કાચી આપવી દીક પડશે આપણા કેટલાક લોકોમાં એવી સમજૂત છે કે પ્રસૂતિ દરમ્યાન ઠંડું પાણી આપવાથી નુકશાન થશે પણ તે બૂલ છે ઉપગ્રહાપરી વીણુ આવવાથી લાગતા થાકને લીધે પાણી ઘણું આવ-કાઠાયક થઇ પડે છે માટે કંઈપણ કાળજી ગમ્યા વિના પાણી આપવું માત્ર તે ખડું મોટા પ્રમાણમાં આપવાની જરૂર નથી એ નાણુ ઘુટડા વારંઘડીએ જરૂર પ્રમાણે પાવાથી તરસ છીપશે અને પેટ ભરી પાણી પીપા જેટલોજ તેને આરામ લાગશે

પ્રકરણ ૮ મું.

બાળકની માવજત

બાળક જન્મ્યું કે તુર્ત તેનું મોઢું સાફ કરી તેમાં કંઈ માના અદગ્ના લાગેમાથી ચીકણું પદાર્થ વિગેરે ગયા હોય તે સાફ આગળી વડે કાઢી નાખવા એટલે તે દમ લેવા માડશે અને જો તે મજબૂત અને તનદુરસ્ત હશે તો તુર્ત રડવા માડશે રડવાને બદલે તે મુગું મુગું પડી રહે તો તુર્ત તે દમ લે એવા ઉપાયો કરવા જોઈએ, નહીં તો તે થોડા વખતમાં મરી જવા સંભવ પડેશે

(૧) આને માટે માથી સગસ અને સાદો ઉપાય એ છે કે તેની છાતી, પીઠ, તથા કુંભા ઉપર ઝડપથી થોડાંક ચમ ચમ ઘાથ એવા ટપલા માગવા આમ કરતાની સાથેજ તે ઘણું કરી રડવા માડશે અને તેથી તેના કેફસા ખુલ્લા થઇ તેમાં હવા ભરાશે

(૨) આ ઉપાય કારગત ન લાગે તો તેના મોઢું ઉપર થોડુંક ઠંડું પાણી છાટવું અને તેના હાથ, પગ તથા છાતી ઉપર ગરમ કરેલા હાથ

મગજવા તેનું મોઢું કપડામાં દબાઈ ન જાય તેની સજાજી રાખવી જ્યાં સુધી નાજમાં નાડીના ધબકાગ માલમ પડે ત્યાં સુધી કપલા કપાય કગવા પણ ધબકારા બંધ પડે છતાં કપલા કપાયથી ફાયદો ન થાય તો,—

(૩) તુર્ત નાજને કુટીથી આશરે બે ઇંચને છેટે એક એક ઠંકા ભેંચી અને ચાર ઇંચને છેટે બીજા ઠંકાભેંચી મજબૂત દોગવડે બાંધી દઈ બે જાઠની વચમાંથી કાપી કાઢવો અને બાળકને એક હાથે ગરદન પાછળથી અગુઠા અને આગળા વડે પકડી અને બીજા હાથ તેના કુલા નીચે રાખી તેને કપાડી સહેજ ગગમ પાણીના ટમ્બા એકદમ મોળી દેવું તેમ કગનાની સાથેજ ઘણું કરી તે રડવા માડશે.

(૪) પાણીમાં અડધી મિનિટ ગળવા છતાં કંઈ અસર ન થાય તો તેને પાછું બકાર કાઢી જમીન ઉપર હિંદુ નૂવાડવું અને પછી તેને અડધું છતું કરવું એ પ્રમાણે એક મિનિટમાં આશરે પદરવાર કરવું હિંદુ નૂવાડવાથી તેનું પેટ દબાઈ તેના કફસામાંથી હવા બકાર નીકળશે અને અડધું છતું કરતા થોડીક નવી હવા તેના કફસામાં જશે આ પ્રમાણે તેનો શ્વાસ ચલાવી શકાશે.

(૫) એ શિવાચ શ્વાસોશ્વાસ ચલાવવાની એક બીજી પધ્ધતિ રીત છે, તે નીચે પ્રમાણે છે —

બાળકને છતું સૂવાડી તેનું નાક દાબી એવી રીતે બંધ કરવું કે તેમાંથી હવાનો આવજાવ થઈ શકે નહીં પછી તેના મોઢું આગળ આપણું મોઢું લઈ ધીમે ધીમ આપણા કફસામાંથી હવા તેના મોઢામાં દાખલ કરવી એટલે તે કફસામાં જઈ તેમને બીલવશે જ્યાં તેના કફસા ખીલી છાતી ઉપસી કે તુર્ત આપણું મોઢું જરાક ખાંજીએ કરી તાબી બીજા હાથે તેની છાતી ઉપર નરમ પ્રકારનું દબાણ કરી કફસામાં ગયેલી હવા બહાર કાઢી નાખવી ફરી ઉપર મુજબ આપણું મોઢું લગાવી હવા અદર દાખલ કરવી અને ફરી છાતી દાબીને કાઢી નાખવી આ પ્રમાણે એક મિનિટમાં આશરે પદરવાર કરવું એટલે થોડાજ વખતમાં તે બચ્ચુ પોતાની મેળે એક ડચકુ ખાશે અને ધીમ ધીમ તે દમ લેવા માડશે.

ખુબ ધ્યાનમાં ગળવું કે જ્યાસુધી નાળમાં નાડીનો ધબકારો હોય ત્યાસુધી આ બધા ઉપાયો કરતા લગી નાળ બાધી કાપી નાખવો નહીં બે ધબકારો બધજ પડી બચે તો પછી તે બાધવા તથા કાપી કાઢવાની હરકત નથી પણ ધબકારો હોય છતાં પોતે પોતાની મેળે દમ લેવા માટે ત્યાં સુધી નાળને બીલકુંલ બાધવો કે કાપવો નહીં

અત્રે કહેવાની જરૂર છે કે ગરીબ લોકો જ્યોને પોતાના રોટલાને માટે ગત ફિવસ મજૂરી કરવી પડે છે અને જ્યોને વહેલા ઉડી માડી ગત સુધી કામ કરવું પડે છે તેઓના છોકરાઓને ભાગ્યેજ આગં ઉપાયો કરવાની જરૂર પડે છે. તે તો ઘણાખરા તનદુસ્ત અને મજબૂત પેદા થાય છે પણ ઐયાસી, પેસાવાળી બાઈઓ જ્યો આખા ફિવસ આગમ ખુરશીઓમાં લોટયા કરે છે અથવા ગાડીઘોડે ફરી પોતે પગતી ઠસરત લેતી નથી, જ્યો પોતે હંમેશા મિષ્ટાન્ન ખાઈ અપચાને આધીન રહે છે અને રાત્રે નરમ ગાદીઓ ઉપર નવે, તેઓનાજ છોકરાઓને માટે આવી દોડધામ કરવાની જરૂર પડે છે

નાળ કાપ્યા પછી શું કરવું ?—નાળ કાપ્યા પછી સજીવન થયેલા બાળકને તૈયાર ગએલા ફેલેનલના ટુકડામાં વીંટી એક બાજુ કંઈ હરકત ન થાય એવે ઠંકાણે સૂવાડી ગળવું અને પ્રથમ માની ઘટતી સાગવાર કર્યો પછી તેને નહવગવવા ધોવાની તજવીજ કરવી આપણા લોકોમાં નાધાગણુ ગીતે લાખા કરેલા પગ ઉપર બાળકને ઉધું નૂવાડી નહવરાવવામાં આવે છે અને તેને માટે એકાદ નાખાકુડીમાં ભરેલું પાણી લોટે લોટે વાપગવામાં આવે છે આમ કરવામાં એક બેબમ સમાયેલું છે અને તે એ કે બરચું પગ ઉપગથી સરી પડી તેને ઇજા થતાને મંભવ છે વગી બાળકનું માથું વોતા મેલું પાણી તેની આખમાં જઈ તેમાં વરમ થઈ આવવાનો સંભવ રહે છે સિવાય ઠડીના દિવસોમાં જટલ વખત તેનું શરીર ફક્ત ચોળવામાં આવતું હોય તેટલો વખત તે ઉઘાડું ગહેવાથી તેને ઠડી લાગવા સંભવ રહે છે માટે નહવરાવવાની તજવીજ નીચે મુજબ કરવી —

પ્રથમ નહવગવવા માટે એક લોદાના ટળમાં કે લાકડાના પીપમાં

ખમાય એટલુ ગરમ પાણી ભરી તેવાજ પાણીનો એક “જગ” ભરી તૈયાર રાખવો. પછી પોતે એક ખુરશી ઉપર, ટબની પાસેજ બેસી પોતાના બોળામા એક મીણીયાનો કડકો મૂકી તે ઉપર એક મૂકી ગાદડી મૂકવી તેના ઉપર બીજો એક મીણીયાનો કડકો મૂકી તે ઉપર એક બીજી ગાદડી મૂકવી. પછી બાળકને બોળામા લઈ તેના કપડા કાઢી નાખવાં અને અગ્ર ઉપર પ્રથમ વૈસેલીન લગાવી પછી સાંન સાબુ થોળી લગાવવો. ત્યાં બાદ બાળકને બે હાથમા પમ્પડી માથુ પાણીથી બહાર રહે એવી રીતે ટબમા બોળી કાઢવુ અને તે વખતે હાથ વડે શરીર ઉપરનો ચીકાશ તથા સાબુ બને તેટલો ધોઈ કાઢવો. પછી બાળકને પાણીમાથી બહાર કાઢી ટબ ઉપરજ અદ્ધર ધરવુ અને કોઈ બીજા માણસ પાસે, તૈયાર રાખેલા જગનુ પાણી બાળક ઉપર ગડાવવુ એટલે વધ્યોસધ્યો ખર્ચા સાબુ ધોવાઈ જશે. આટલુ કરવામા આવે તે દરમિયાન, કોઈ માણસે નહવડાવનારના બોળામાની એક ગાદડી તથા એક મીણીયાનો કડકો કાઢી લઈ તેને બદલે એક ફેલેનક્લનો માટે કડકો તથા ધોયેલો એક સફેદ ટુવાલ મૂકી દેવો જેવુ જગનુ પાણી ન ખાઈ રહ્યું તેવુ જ બાળકને બોળા ઉપર લઈ પેલો ટુવાલ અગ્ર ઉપર વીટી દઈ તે વડે અગ્ર લુછી નાખવુ.

બાળકનુ મ્હો ધાવાને માટે વાપગવાનો સાબુ એવો બેઠબે કે તે આમડી ઉપર કોઈ પણ તરેહની માઠી અસર કરી ન શકે અને માટે પીઅર્સનો ગ્લીસરીન સાબુ અગ્ર “વીનોલીઆ ગ્રેમીઅર” કે “વીનોલીઆ રોઝ” સાબુ ઘણો સારો છે. સાબુ લગાડતા સભાળ લેવી કે તેનો જરા પણ ભાગ આખમા જવા ન પામ કારણ, તેથી પણ આખનો વરમ થઈ આવવાનો સભવ રહે છે.

તુર્તના જન્મેલા બાળકના શરીર ઉપર એક નરમ, પનીર જેના પદાર્થનું પડ હોય છે અને તે ઉપર ગરમ પાણીની, અથવા સાબુના પાણીની અસર થતી નથી માટે તે કાઢી નાખવા સારૂ પ્રથમ કંઈ ચીકાશ વાળો પદાર્થ-તેલ, વૈસેલીન વિગેરે લગાડવો પડે છે તે લગાડયા પછી ટબ મૂકી એક ફેલેનક્લના કડકા કે વાઈળી વડે નહવાડતા પેલુ પડ મહેલાઈથી

નીકળી આવે છે જો તેન કે વૈજેલીન લગાડવાની સુગ લાગે તો એક ધડુ ફાડી તેને એક પ્યાલામા નાખી ફીણ ચઢાવી તે આખે શરીરે ચોળી દઇ આશુને પાણી વડે ઘાઈ કાઢવું પહેલેજ દિવસે ઉપલું પડ આશુ નીકળી શકતું નથી માટે તે બધું કાઢવા પ્રયત્ન કરવો નહોં થોડું ઘણું અહીં તહીં તે વળગેલું ગહેશેજ, પણ થોડા દહાડામા પોતાની મેળે મૂકાઈ જઇ પાછળથી નહવાડતા નીકળી જશે અથવા પોતાની મેળે નીકળી આવશે કેટલીક અભણ સ્ત્રીઓ પહેલેજ દિવસે તે બધું કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કરવામા બાળકને એટલું બધું ચોળી નાખે છે કે તે વખતે તેની ચામડી પણ નીકળી આવે છે માટે તેમ ન થાય તેની નભાળ ગખવો જોઇએ કારણ બાળકની ચામડી અતિશય નાજુક હોય છે નહવાડતી વખતે મ્હોં તથા માથું પહેલા માફ કરી પછી બાકીનું શરીર માફ કરવું અને ટપમા નહવાડયા પછી તેની ઉપર અઢર બાળકને બ હાથે ધરી બીજ કોઇ માણસ પાસે બીજું ચોખ્ખું પાણી એકાદ માટો લોટો ભરી ધીમી ધાવે ન ખાવવું

બાળકને નહવાડનાનું પાણી, એક લોટામા લઇએ અને તે લોટો આપણા ગાલને લગાડતા દાઝ નહીં એટલુંજ તે પાણી ગરમ જોડએ, અથવા તા તે પણીમા આપણી કોણી બુગડી જોતા તેને ખુબ ગરમી ન લાગે એવું જાઇએ આપણા લોકો સાધારણ રીતે હથેળી બોળી પાણી તપાસી જુએ છે પણ હથેળીની ચામડી જડી હોવાથી તેને ગરમી પહોચતા વાર લાગે છે માટે હથેળીને જ ગરમ લાગે તે પાણી ગાલની ચામડીને બહુ ગરમ લાગશે હથેળીને બલે હાથનો પોચો ઉંઘો મૂકી જોવાથી પણ કેટલી ગરમી જોઇએ તે સહેજ સમજ શકાશે સૌથી સરસ રસ્તો “ બાથ થરમામીટર ” થી ગરમી માપી જોવાનો છે પાણીમા એ થરમામીટર (પાગની શીશી) મૂકી થોડોક વખત હલાવી જોતા પાંદો ફક્ત ૯૪° ડીગ્રી સુધીજ ચડેલો હોવો જોઇએ

બાળકને શુ પહેવવનું તે વિષે મૂચના — બાળકને નહવાડી તેનું અંગ લુછી સાફ કર્યો પછી તેની બગલમા, કાતગમા અને બને તો બધા શરીર ઉપર વાયેલેટ પાઉંગ લગાવવો પછી એક પાયેલો લોગકલોથનો કે

નેન્સુકનો કડકો આશરે પાચ છ ઇંચ સમથોરસ લાઇ તેમાં વચ્ચેવચ્ચ એક કાણુ પાડી તેમાંથી હળવે રહી નાળને પરેવી લેવા અને કપડું પેટને લાગે તેમ મૂકી તેને બેવડ વાળી દેવું અદુ નાળ પરેવતા સલાળ લેવી કે તેને ઇંચ ન થાય અને તેમાંથી લોહી ન નીકળે પછી તેની ઉપર એક પાચ ઇંચ પહોળો અને બાળકના શરીરની આસપાસ દોઢ વખત ફરી વળે એટલો ફેલેનલનો પાટો બાધી દઈ તેના છોડાઓ સેફ્ટી પીનથી મજબૂત કરી લેવા ફેલેનલનો પાટો બાધવો તે સાધારણ મજબૂતજ બાધવો. તે બહુ તજ બાધવો નહીં નહીં તો બાળકનું કલેજી મોઢું હોય છે તે ઉપર તથા આંતરડા ઉપર દબાણ થવાથી તેને ઇંચ થવા સંભવ રહેશે એટલુંજ નહીં પણ તેના ફેફસા ઉપર દબાણ થઇ તેને દમ લેવામાં હરકત આવશે. માટે પાટો બાધતી વખતે એટલી સલાળ લેવી કે તે બાધ્યા પછી તે અને બાળકના પેટ વચ્ચે આપણે સહેલાઇથી એક આંગળી ખોસી શકીએ ટાકણી પરેવતા પણ સલાળ રાખવી કે વખતે તેની આમડીમાં ઘોંસાઇ જાય નહીં આપણી આંગળી જાય એટલો વગ ગપ્પવાથી ટાકણી ખોસતી વખતે તે ઠેકાણે પાટા નીચે આંગળી રાખવાથી બાળકને ઇંચ થવાનો સંભવ રહેશે નહીં

નાળ ત્રણથી છ દિવસમાં ખરી જાય છે તેટલા દિવસ સુધી તેને ઉપર મુજબ બાધ્યા કરવો કે તે કોહવા પામે નહીં અને વાસ પણ મારે નહીં તે ખરી ગયા પછી ડુંટી ઉપર વાયોલેટ પાઉડર લગાવી તે ઉપર એક લીટની (ઘાના કપડાની) કે એવાજ કંઈ બંડા કપડાની બેવડ વેવડ કરેલી ગાદી મૂકી ફેલેનલનો પાટો બાધવો

ફેલેનલનો પાટો બાધ્યા પછી તેની કમ્મર આસપાસ એક “નૅપ્કીન” (આશરે દોઢ ફૂટ લાંબો અને સવાડૂટ પહોળો ખાદીનો ટુકડો) બેવડ કરી કમ્મર પાછળ મૂકી તેના બેજ લાંબાના છોડાઓ બેજ આપાના પાછળથી લાવી અને ત્રીજો છોડો એ પગ વચ્ચેથી આગળ લાવી ત્રણેને એક સેફ્ટી પીન વડે મજબૂત કરી લેવા આટલું કર્યો પછી તેને એક આશરે વીસેક ઇંચ જટલી લાંબાઈનું કુંડતું પહેરાવવું આ કુંડતું “બ્રાઇડ ફેલેનલ”નું હશે તો ઠીક પડશે કારણ, તેથી બાળકના અંગની

ગરમી સચવાઈ તેને સળેખમ વિગેરે થશે નહીં અને કઢેવાની જરૂર છે કે બાળક જાતે બહુજ નાજુક હોવાથી તેના શરીર ઉપર ઠડીની અસર બહુજ વહેલી લાગી જાય છે. માટે તેને માટે જટલી કાળજી લઈએ તેટલી થોડી છે ક્રૂત ઠડીની અસરથીજ જટલા બાળકો દર વર્ષે જન્મ્યા પછી પહેલાજ વર્ષમા મરી જાય છે તેટલા બીજા કોઈ કારણથી મરતા નથી

કુડતાની ઉપર વળી કેટલાક લોકો અલ્પ પહેરાવી તેને લાંબા પટી જેવા કેસ રાખે છે તે કેસો કમ્મરની આસપાસ વીંટાળી બાધી દે છે સાધાની ઉપર આપણા લોકો કાનટોપી પહેરાવે છે અગર કંઈ રૂમાલ બાધે છે પણ તે ભૂલ છે તેથી ઉલટી મગજને ગરમી લાગે છે બાળકનું માથું તો જમ અને તેમ ઠડુ રાખવું જરૂરનું છે માટે સૌથી મગમ રીત તો એજ છે કે માથું ખુલ્લુ રાખવું

બાળકને કપડા પહેરાવ્યા પછી તેને ઘોડીયામા અગર એક નરમ તકિયા ઉપર સૂવાડવું સલાખ લેવી કે તેનું ઘોડીયું એવી રીતે મૂકાય કે તેના શરીર ઉપર થઈ પવનના ઝપાટા આદ્યા ન જાય

તેની માતાને પૂરતો આરામ મળ્યા પછી તેને હિંચકી થામી વળગાવવું. આપણા લોકો સાધારણ રીતે પ્રસૂતિ પછી ત્રણેક દહાડા સુધી બાળકને ધવરાવતા નથી અને તેને ગોળનું કે પતાસાનું પાણી પાય છે, તે ભૂલ છે પ્રસૂતિ પછી એએક કલાકમા બાળકને ધવરાવવાથી મા તથા બચ્ચા બન્નેને ફાયદો થાય છે. માના થાનમા એક જાતનું ચીકણું દૂધ (ચીક) ભરાયલું હોય છે તે બચ્ચુ ધાવી લે છે. તેથી થાન હલકા પડે છે અને તેમા નવીન દૂધ ભરાવા માટેનો માર્ગ મોકળો થાય છે એટલુજ નહીં પણ ધવરાવવાથી તેની ગાંઠને મજબૂતી મળે છે કારણ, થાન અને ગર્ભાશય એ બેની વચ્ચે જ્ઞાનતત્ત્વોનો એવો સંબંધ છે કે એકની અસર બીજા ઉપર થાય છે. વળી બાળકને પોતાને પણ એવો ફાયદો થાય છે કે ચીકાશવાળા દૂધને લીધે તેને સાફ દસ્ત આવે છે, અને તેથી તે જ્યારે માના પેટમા હતું ત્યારે તેના પેટમા મેલ

ભગઈ રહેલો હતો તે ખહાર નીકળી આવે છે જેમ તુર્તની વીઆથેલી ગાયનો ચીક એવો ચીકાશવાળો હોય છે કે તેની બહુ ધાય છે તેમ તુર્તની નવાવડી સીનુ દૂધ પણ ચીકણું હોય છે, અને તેથી તેમા રેચક ગુણ હોય છે

ખાળકનો ઝાડો, પહેલા બે દિવસ કાળો થાય છે ત્રીજા દિવસ પછી તે રંગે પીળો થવો જોઈએ જો જન્મ્યા પછી તુર્ત ખાળકને ધવાડવું ન હોય અને ફક્ત ગળથુથીજ આપવામા આવે તો તેને અર્ધી ચમચી દીવેલ પાવુ

ખાળકને પહેલા ત્રણ ચાર મહિના સુધી નિયમિત રીતે બએ કલાકે ધવાડવું જોઈએ, અને જેમ જેમ જીમ્મર વધતી જાય તેમ તેમ કલાકોનો અંતર વધારે ને વધારે પાડવો જોઈએ અહીં હાલ આપણા હોટોમા દાખલ થયેલી એક મોટી બદી વિષે બે સપ્તક કહેવાની જરૂર છે ઘણા સુધરેલા હોટોમા, મુખ્યત્વેકરી પારસીઓમાં એ બદી બહુ જોરથી દાખલ થઈ છે તેનો અટકાવ થવાની બહુ જરૂર છે તે એ છે કે ઘણી ખરી સ્ત્રીઓ પોતાના મોજશોખને લીધે પોતાના બચ્ચાઓનો અને સાથે સાથે પોતાની તનદુસ્તીનો પણ ભોગ આપે છે તેઓને ખહાર મેળાવડાઓ વિગેરેમા ફરવા હરવાનું બંધ છે, અને તેમા બચ્ચાઓને લીધે ખલેલ થવાનો સંભવ હોવાથી એક માતા તરીકેની પોતાની ફરજ ભૂલી જઈ બચ્ચાઓને કાતો પારકાને સ્વાધીન કરે છે કે કાતો જનવરોના દૂધ ઉપર ઉછેરે છે એમ કરી તેઓ આ દુનિયાની એક મોટામા મોટી મોજ-પોતાના ખાળકને પોતાની છાતીએ ધરવાનો આનંદ-શુભાવી દે છે, તેનું તેઓને ભાન પણ રહેતું નથી પોતાના બચ્ચાઓને ઉછેરી મોટા કરવા એ પોતાની સૌથી મોટી અને સૌથી પવિત્ર ફરજ તેઓ ભૂલી જાય છે, અને છેવટે તેનું ફળ એ થાય છે કે પોતાના બચ્ચા તરફનો ચીકિત્ત ચાર તેઓને પૂરતી રીતે મળતો નથી કારણ, બચ્ચા સ્વાભાવિક રીતે પોતાની દાઈ ઉપરજ ચાર કરતાં શીખે છે.

અલગત જ્યાં તનદુરસ્તીના કારણથી ધવરાવી ન સકાય અથવા જ્યાં દાકતર પોતેજ તેમ કરવાની મના કરે તેમને માટે આમાં કંઈજ બોલવું નથી પણ જ્યાં કુદરતે સારી તનદુરસ્તી બંધી હોય અને દૂધ ભરપૂર આવતું હોય તેઓએ આવી રીત વાપરવી તે માટે ક્ષીણપસ્તી ભરેલું કહેવાશેજ તેઓ ગરીબ મુગા બનવૈશુંજ અવલોકન કરશે અથવા હમેશા સ્વભાવે કુર અને ફાડી ખાનારા હોય એવા (વાઘ, વર જવા) જનાવૈરા તરફ નિઘાહ કરશે તો તેમને સહેજ જણાશે કે તેઓ પણ પોતાની ગ્રેલુા છુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી પોતાના બચ્ચાને કેટલાક વખત સુધી ધવરાવે છે તો પછી સાડ નરસું વિચારી શકે એવી છુદ્ધિમાન સ્ત્રીઓએ પોતાના બાળક તરફ કંઈક ફિલ્મી વર્તવું શું બરાબર કહેવાશે ? ધવરાવનારી સ્ત્રીએ ત્યારે પોતાની સગવડનો કંઈ પણ વિચાર ન કરતા પોતાના બાળકને શાથી સુખ થાય તેનોજ વિચાર સર્વોપરિ ગણવેા બેઠાં પોતાની સગવડે મરજીમા આવે ત્યારેજ ધવરાવવું, નહીં તો કલાકો થાય તેની હરકત નહીં, એવા વિચાર ધરાવનારી સ્ત્રીએ કદી પણ પોતાનાં બચ્ચાને ધવરાવવાનું માથે લેવું નહીં બેઠાં કારણ, તેથી બચ્ચાની તબિયતને નુકસાન થયા વિના રહેશેજ નહિ અને વખતે તેનું મરણ પણ નિપજશે માત્ર દૂધ ધાવેલું બચ્ચું કેવું સરસ રીતે ઉછરે છે અને ગાય કે બકરીના દૂધ ઉપર ઉછરેલા બાળકોમા મરણનું પ્રમાણ કેટલું મોટું હોય છે તેનો વિચાર કરવાથી સહેજ જણાશે કે દરેક સ્ત્રીએ પોતપોતાના બાળકને ધવરાવવું બેઠાં કુદરતે દૂધનો ખોરાક એવી સરસ રીતે પેદા કરેલો છે કે તેમા શરીરના બધારણ માટે બેઠતા ત્રણે જાતના (ચરબીવાળા, આલ્કયુર્મનવાળા તેમજ સાકરવાળા પદાર્થો) આવી જાય છે માણસ જેમ જેમ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેને આ પદાર્થો મેળવવા માટે જૂદી જૂદી જાતના ખોરાકો લેવા કરી લેવા પડે છે. વિલાસતનાં કેટલાક મોટા શહેરમા અનાથ બાળકાશ્રમ હોય છે. ત્યાં માત્ર દૂધ વગર ઉછરેલા બાળકોમા સેકડે ૫૦ થી ૬૦ ટકા જટલાં મરી જાય છે અને જે આશ્રમોમાં પ્રથમથીજ ધવાડનારીઓ રાખી બાળકોને

ઉછેરવામા આવે છે ત્યાં સેકડે ૩૪ થી ૩૫ ટકા મોતનુ પ્રમાણુ આવે છે. આ સર્વે જીવરથી સિદ્ધ થાય છે કે માતાએ પોતાના ખાળકને ધવરાવવાની આઈન કરજ છે અને તે કરજ બજાવતા તેમણે મજબૂત કારણો સિવાય પાછા હઠવું ન જોઈએ

પ્રસૂતિ નજીક આવવાના દિવસોમા સ્ત્રીઓનાં થાન ઘણા મોટાં થઈ તેમા દૂધ ભરાય છે તે સર્વેને માલમ છેજ કેટલીક સ્ત્રીઓને એમ છતાં પ્રસૂતિ પછી જે ત્રણ દહાડા રહી દૂધ આવે છે અને તે વખતે તેમને સહેજસાજ ઠંડી લાગી અગમા જરાક તાવ જેવુ જણાય છે થાનો મોટા થઈ તેમાં ગાઠા ગાઠા માલમ પડે છે અને તે ઉપર આસમાની રગની શિરાઓ જીપસેલી જણાય છે ખોટલીઓ જરાક ઉચી ટટાર થાય છે અને થાનમા જે થાવો તથા સહેજ દુખાવો પણ થાય છે આ દુખાવો કોઈ કોઈ વાર છેક બગલ સુધી પહોંચે છે ખાળકને એક વાર ધવરાવ્યા પછી આ સર્વે નિશાનીઓ નાબુદ થઈ જાય છે.

“પહેલા પહેલું” દૂધ પાછળથી આવતા દૂધ કરતા જરાક વધારે ઘેરા પીળા રંગનુ હોય છે અને તેની અસગ આપણે પ્રથમ જોઈ ગયા તેમ ખાળકને દસ્ત સાફ લાવનારી હોય છે પહેલુંજ છોકરૂ થયુ હોય ત્યારે અથવા જોઓને પ્રસૂતિ પછી જે ત્રણ દિવસો સુધી દૂધ ભરાતુ નથી તેવી સ્ત્રીઓનાં થાને તે દિવસોમા ખાળકને વારેઘડીએ વળગાડવુ નહીં કારણુ, તેને દૂધ નહીં મળવાથી વખતે પાછળથી થાન મ્હોમા લેશેજ નહી વળી એટલી ખાખત પણ હયાનમા રાખવાની છે કે પહેલા જે દિવસોમા એકાદ જે વાર પણ ખાળકને વળગાવવામા ન આવે તો થાનોમા ઘટિત પ્રકારની જીરકેરણી પેદા થશે નહીં અને તેમા લોહીના પ્રવાહ બગબર ચાલુ ન થવાથી પાછળથી દૂધ જટલું જોઈએ તેટલુ ન આવે એવો સંભવ રહેશે; માટે આવે પ્રસગે પહેલા એક જે દિવસ સુધી ખાળકને ફક્ત છ કલાકે ધવરાવી વચમાના વખતે તેને ગધેડીનુ તાણુ દોહેલું દૂધ અચર ગ્રાપનું દૂધ આપવુ

ગાયતું દૂધ નર્થુજ આપવાનુ નથી પણ તેને ગરમ કરી તેમાં સરખે

ભાગે ઉઠાણેલુ ચોખ્ખુ પાણી નાખી, સહેજ ખાડ નાખી દગ બળે કલાકે આપવું દર વખતે કેટલું દૂધ આપવું તે નક્કી કરવા માટે પ્રથમ એકવાર દૂધ પાવાની ખાટલી (કીડીંગ ખોટલ) પૂરેપૂરી ભરી પાઇ જેવું અને જ્યાં તે પીવું મૂકી દે ત્યારે સમજવું કે હવે તેને જંઘએ તેટલું દૂધ મળી ચૂક્યું છે. છોક નહાના બાળકો ફક્ત પોતાની રૂચિ મુજબજ દૂધ લે છે પોતાની મેળે વધારે લેતા નથી માટે એ પ્રમાણે તપાસ કરી દર વખતે કેટલું આપવું તેનો મિજાન જોવો અને તે પ્રમાણે દગ વખતે તાજું તૈયાર કરી આપતા જવું આપણા લોકો ઘણું કરી છીપોલીવડે અથવા નાની ચમચીવડે દૂધ પાય છે તેથી ઘણીવાર એમ બને છે કે બાળકને જંઘએ તે કરતા વધારે આપવાથી તેનું પેટ ફૂલી જઇ ખાદી થાય છે.

એકવાર માને દૂધ આવવા માટે કે તુર્ત ગાયનું દૂધ બંધ કરી ફક્ત નિયમિત રીતે ધવગાવવાનું શરૂ કરવું આપણા લોકો આ બાબતમાં જંઘયે તેટલી કાળજી ગણતા નથી અને બાળકને જરાજરામાં ધવરાવવાની ટેવ પાડે છે. જરાક તે રેડયું કે તુર્ત તેને છાનું રાખવા થાને વળગાડી દે છે એથી પરિણામ એ થાય છે કે તેને જંઘએ તે કરતા વધારે ખોરાક મળવાથી અપચો, ખાદી વિગેરે થાય છે અને તેથી તેની તબિયત બગડે છે એટલુંજ નહીં પણ તેને ખરાબ આદત પડી જાય છે ઘણીકવાર કેટલીક માતાઓ, આવા બાળકોને ઉપરાછાપરી ઉલટી થાય છે તેમ તેમ વગર મમજણે તે ભૂખે મરી જશે એમ ધારી તેને ઉપરાછાપરી ધવરાવ ધવરાવ કર્યા કરે છે પણ તેઓ એમ નથી સમજતી કે ઉલટી થવાનું મૂળ કારણ તો એજ છે બાળકનું પેટ દૂધથી ભરપૂર ભરાઇ જવાથીજ કુદરતી રીતે વધારાનું દૂધ ઉલટી વાટે બહાર નીકળ્યા કરે છે આવે વખતે નિયમિત રીતે બળે કલાકે દૂધ પાવાથી ઉલટી વિગેરે સર્વ નિશાનીઓ જણદી નાણુદ થઈ જઈ બાળક વગર દવાએ સાડ થઈ જાય છે.

પ્રત્યુત્પત્તિ પછીના પહેલા છ સાત દિવસો તો દર બળે કલાકેનો નિયમ ઘણી સખ્તાઈથી પાળવામાં ન આવે તો મા અને છોકર એ બન્નેની તબિ-

યત ખગડવા સંભવ રહેશે કારણ, તેમને બન્નેને પુષ્કળ આરામની જરૂર હોય છે પહેલા મહિનામાં દિવસે ૬૨ બેઠે કલાકે અને રાત્રે ૬૨ ત્રણ કે ચાર કલાકે બાળકને ધવરાવવું આ પ્રમાણે કરવામાં ન આવે તો માની તન્દુરસ્તી ખગડશે તેથી દૂધ પણ ખગડી બાળકનો ઉપરભાવ જોવા જોઈએ તેવા થશે નહીં અને તે નબળું રહેશે

ધવરાવવાનો સૌથી સારો વખત બાળક ઉઘમાંથી ઉઠે તે છે તેને પૂરતું દૂધ મળ્યું એટલે પાછું તુર્ત ઉઘીજી જાય છે કેટલીક સ્ત્રીઓ બાળકને ધવરાવતા ધવરાવતાજ તેના મોઢામાં ઓટણી રહેવા દઈ પોતાના બાળામાંજ તેને ઉઘી જવા દેછે એ ટેવ ઓટી છે આથી ઘણીવાર એમ બને છે કે મોઢામાં ઓટણી આપ્યા વગર તે કોઈ દહાડો ઉઘી શકતું નથી અને તેથી માને આગળ જતા ઘણા ત્રાસ થયા વિના રહે-તોજ નથી આવી કટેવો ખચ્યાને સહેલાઈથી પડી જાય છે, પણ એક વાર તે પડી કે પછી છોડાવવી ખડું મુશ્કેલ થઈ પડે છે માટે આવી નહાની બાબતોને નજીવી ન ગણતા પ્રથમથીજ તેના ઉપર ધ્યાન આપતા જવું, નહીં તો આગળ જતા તેમની પોતાની તબિયત લથડશે

પહેલા મહિના પૂરો થયા પછી દર બેઠે ને બદલે અડી અડી કલાકે દિવસની વખતે અને રાત્રે દર ચાર ચાર કલાકે પાવું અને ધીમ ધીમે વચ્ચેમાના વખતનો ગાળો વધારતા જઈ તે ત્રણ ત્રણ કલાકનો કરવો આમ કરવાથી ધીમે ધીમે બાળકને ચાર પાંચ કલાક સામટા સૂઈ રહેવાની ટેવ પડશે અને તેથી માને પણ પૂરતી આસાએશ મળશે

દૂધીઆ દાંત આવતા સુધી આ પ્રમાણે ધવરાવવાનું ચાલુ રાખવું દાંત આવવા માડયા એટલે સમજવું કે હવે તેની હોજરી બીજી બતનો ખોરાક પચાવવાને શક્તિવાન થઈ એટલે પછી તેને મેલીન્સકુડ બિસ્કિટ, પાંજીના મીઠા ટોસ્ટ (રફક), આવલ વિગેરે ખોરાક આપવાનું શરૂ કરવું ઘણું ઠરી એવું બને છે કે જૂદી જૂદી બતના ખોરાકો પૈકી એકાદજ માફક આવી જાય છે બીજી આવતા નથી, માટે કયો ખોરાક માફક આવે છે તે અનુભવ ઉપરથી શોધી કાઢી તેજ આપવો.

નવમાથી દસમા મહિના સુધીમા ધાવણ છોડાવી દેવાનું શરૂ કરવું જોઈએ ઘણી સ્ત્રીઓ તે પ્રમાણે ન કરતા પછર કે અરાઠ મહિના સુધી બચ્ચાને ધવાડયા કરે છે આમ કરવાનું કારણ ઘણુંકરી એ હોય છે કે સ્ત્રીઓ એવું માને છે કે જ્યાંસુધી બાળક ધાવતું હોય ત્યાંસુધી તેમને ફરી ગર્ભ રહેતો નથી પણ એમ માનવું બલભરેલું છે તેમ બનવાનું કદી પણ કારણ નથી કલકટુ ઘણીવાર એમ જોવામા આવે છે કે કંટ-લીક સ્ત્રીઓ ધવડાવવાની મુદત લખાવ છે છતાં તેઓને ગર્ભ રહે છે અને તેમ છતાં ધવાડયા કરવાથી છોકરાને સાક દૂધ મળતું નથી એટલુજ નહીં પણ તેમની પેતાની તબિયત બગડી જાય છે

કેટલે મહિને ધવાડવાનું તદ્દન બંધ કરવું જોઈએ તેને માટે કદી ખાસ નિયમ મૂકરર કરી શકાતો નથી ઘણા કારણોને લીધે અમુક મુજબ તેમ કરી શકાતું નથી. પણ આટલું તો નક્કી છે કે મા તથા બાળક બન્નેની તબિયત જે તન્દુરસ્ત હોય તો નવમેથી દશમે મહિને ધાવણ છોડાવવાની તજવીજ કરવી જોઈએ પરંતુ બાળક જે બહુ નાજુક હોય અને તેના મા કે બાપને ક્ષયનું પાસું હોય અને તેને માટે મજબૂત બાધાવાળી તથા તન્દુરસ્ત ધવાડનારી આચારાશી હોય તો અગિયાર કે બાર મહિના સુધી પણ ધવાડવું ઠીક પડશે માત્ર એમ કરતાં તે ચોરત (આચાર) ની તબિયત જરાક પણ લથડતી જણાય તો ધવાડાવવાનું તુર્ત બંધ કરવું જોઈએ ધીમે ધીમે ઉપરનો ચોરાક વધારતા જઈ ધવાડાવવાનું ઓછું કરતા જવું.

અમુક બાળકને અમુક વખતે કેટલું દુધ આપવું જોઈએ તે નક્કી કરી શકાય નહીં કારણ, જૂઠા જૂઠા છોકરાઓની હોબરીનું બળ જૂઠું જૂઠું હોય છે તેથી કોઈને વધારે દૂધ જોઈએ અને બીજાને થોડાથી ચાલે છે પણ સામાન્ય રીતે એમ કહી શકાય કે પ્રત્યેક વેળા આશરે ત્રણ આઠ મથી વધારે દૂધ પાવું નહીં એ કરતા ઘણું વધારે પાવા માટે તો બાળકની તબિયત જરૂરજ લગડશે તેનું પેટ પૂલી મોઢું થતું દેખાશે અને

તેની પાચનશક્તિ કમી વશે માટે હરવખતે કાળજી રાખવી કે બેઠકે તે કરતા ઘણુ વધારે બાળકને ધવરાવવામા આવે નહીં

ધવાડનારી દાયા —કેટલીક વખતે એકમ કાગળોને લીધ કોઇ સ્ત્રી પોતાના બચ્ચાને ધવાડી શક્તી નથી ત્યારે તેને ગાય કે બકરીના દૂધ ઉપર ઉછેગવા કરતા બની શકે તો કોઇ બાઇને ગળી તેની પાસે ધવરાવવું ઠીક પડશે આ માટે કેવી દાયા પસંદ કરવી બેઠકે તે બચ્ચાની અગત્ય છે આ પસંદ કરવાનું કામ ઘણુ કરી દાકનગને કરવું પડે છે છતાં પોતાના બચ્ચાની દાયાને માટે કચી કચી બાબતો માતાએ લક્ષમા રાખવી બેઠકે તે અને ટુકમા જણાવીશુ

પ્રથમ તો તે કુમ્મરે જીવાન હોવી બેઠકે એટલે વીંમળી ત્રીમ વર્ષની હોવી બેઠકે કારણ, એ કુમ્મરની સ્ત્રી ઘણુ કરી તન્હુરસ્ન હોય છે

બીજી બાબત ધ્યાનમા રાખવાની તે એ છે કે તેને એકાદ બે બચ્ચા થયેલા હોવા બેઠકે અને તેમને તેણે ધવાડયા હોવા બેઠકે પડેવવહેતું બચ્ચુ થયું હોય એવી દાઈ ગખવાના કરતા એકાદ બે બચ્ચા થઇ ગયા હોય એવી બાઇ વધારે ઉપયોગી થઇ પડશે તેનું કાગળુ એક તો એકે તેને ધવાડવાનો અનુભવ હોવાથી તે પોતાનું કામ સારી રીતે બજાવી શકશે અને બીજી તો એ કે પહેલી વેતના કરતા બીજી ત્રીજી વેતે દૂધ વધારે સાદુ અને પુષ્ટિકારક હોય છે

ત્રીજી તપાસ તેના બચ્ચાની લેવમ્બી બેઠકે. જે બાળકને ધવાડવાને માટે તેને રાખવાની હોય તે બાળક અને તેના પોતાના બાળક એ બેની કુમ્મર વચ્ચે ઝાઝો ફરક હોવો ન બેઠકે બે વધારે ફરક હોય તો તેવી દાઈ રાખેલી ઉપયોગનીજ નથી જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેને ધવરાવનારી માતાનું દૂધ પણ વધારે ને વધારે પુષ્ટિકારક અને ભારે થતું જાય છે માટે એકાદ બે અઠવાડિયાના બચ્ચાને ધવાડનારી દાઇ એવી હોય કે તેને ચાર છ મહિનાનું બચ્ચુ હોય તો તે નિરપયોગીજ છે. કારણ, તેનું પરિણામ એજ આવે છે કે પેલા (નવા) બાળકને

ખાદી થઇ તેને અપચો થયા વિના રહેતોજ નથી તેજ પ્રમાણે વળી ત્રણ ચાર અઠવાડિયા ઉપરજ પ્રભૂતિ થયેલી હોય એવી સ્ત્રીના તાબામા પાત્ર છ મહિનાનું છોકરું ધવરાવવા માટે સોપવામા આવે તો તે પાણુ ભૂનભરેલું ગણાવુ જોઇએ કારણ, તેથી એવુ થશે કે મોટા છોકરાને વધારે ભારે અને ભેસદાર દૂધ જોઇએ, તેને ખદલે તેને નખણુ દૂધ મળવાથી તે વ્યડધુ ભૂખ્યુ રહી પુષ્ટિ મેળવી શકશે નહીં માટે દાઇના પોતાના ખાળકની અને જે ખાળકને તે ધવાડવાની હોય તેની ઉમ્મર લગભગ એકસરખી હોય એવી તજવીજ કરવી

વળી દેખાવે તે દાઇ રૂઢપુષ્ટ જોઇએ એટલે અગે જડી નહીં પણ મજબૂત જોઇએ. તેની તન્દુરસ્તી કેવી રહે છે, તેને કંઈ રોગ થયો છે કે નહીં, તેની તપાસ દાકતર પાસે કરાવી લેવી જોઇએ કાગણુ, કેટલાક રોગ ચેપી હોય છે અને ખચ્ચાને તેને તે રોગ તુર્ત દાણુ પડવાનો સભવ રહે છે જે તેને ક્ષયની કે કઠમાળની ખિમારી હોય તો તે ધવાડવાને માટે તદ્દન નાલાયક ગણાવી જોઇએ ગર્દન ઉપર ખન્ને ખાણુએ સુએલી નાની ગાંઠો હોય અથવા તે ગાંઠો પાકી પૂટી જઇ તેના ચાઠા પડયા હોય તો તે કઠમાળની ખિમારી સમજવી વિસ્ફોટકને માટે તેના દાત, પાગ, ચામડી વિગેરેની તપાસ કરવી પડે છે

વળી દાઇની પાચનશક્તિ સારી હોવી જોઇએ અને તેના દાત સારા મજબૂત હોઈ તેના મ્હોંમાંથી કાંધ, તરેહની વાસ આવવી ન જોઇએ.

તેના થાન મધ્યમ કદના હોવા જોઇએ એટલે ખહુ મોટાં નહીં તેમજ છેક ન્હાનાં પણ ન જોઇએ ખહુ મોટા હોય તો તેમા જોઇએ તે કરતા વધારે ચરખીનો ભાગ છે એમ સમજવુ તે દાળી બેતા કઠણુ અને ગાઠાગાઠાવાળા માલમ પડવાં જોઇએ અને તેની ચામડી ઉપર, એક ખાણુએથી નીકળી બીજી ખાણુ સુધી લખાયેલી લીંટીઆ એક બીજાને ઓળંગી જતી દેખાવી જોઇએ થાનની બોટણી મોટી અને ખહાર નીકળી આવેલી હોવી જોઇએ જે ને ખેસી ગયેલી અથવા થાનમા બપાઈ ગયેલી હોય તો ખચ્ચુ

તે પોતાના હોઠ વડે ઝાલી શકશે નહીં અથવા તે ઘડીઘડીમા તેના મહોમાથી છૂટી જશે

થાન તપાસ્યા પછી એકાદ ચમચીમા તેનુ થોડુક દૂધ કઢાવી તપાસવુ જોઇએ તે પાતળુ પાણી જેવુ, સહેજ આસમાની વાળા રંગનુ અને સ્વાદે મીઠુ હોવુ જોઇએ

વળી તેને છેલ્લુ છોકરૂ થયા પછી તે દૂર બડી છે કે નહી તેની તપાસ કરવી જોઇએ આવી સ્ત્રીએ ઘણીવાર પોતે દૂર બેસવાની વાત છૂપાવે છે માટે તે બદલ ખારીક તજવીજ કરી ખાત્રી કરવી જોઇએ. દૂર બેઠા પછી દૂધ ઓછુ પુષ્ટિકારક થાય છે, એમ ઘણી સ્ત્રીએને ખબર હોતી નથી ઉલટુ તેઓ એમ માને છે કે રતુ આગ્યાથી દૂધ વધારે પુષ્ટિકારક બને છે પણ તે માનવુ ભુલભરેલુ છે જો તપાસમા એમ માલમ પડે કે સૂવાવડ પછી થોડાજ મહિનામા તે દૂર બેઠી છે તો પછી તેવી સ્ત્રીને દાઇનુ કામ સોંપવુ નહી

એકવાર એક સ્ત્રીને દાઇ તરીકે રાખ્યા પછી છઠ્ઠે સાતમ મહિને તે દૂર બેસવા માડે તો પછી તેને બદલી બીજીને રાખવાની જરૂર નથી કારણ, છોકરૂ એટલુ મોટુ થયા પછી થોડાજ વખતમા તેને દાત આવવા શરૂ થશે અને ત્યાં પછી તેને કંઈ બીજે બોરાક સહેલાઇથી આપી શકાશે એવુ હોય તો તે સ્ત્રી દૂર બેસે તે દરમ્યાન ગાયનુ દૂધ કે મલીન્સડૂડ વિગેરે બીજે બોરાક ભેગાભેગે આપે

તનદુરસ્તી શિવાય બીજી બાબતની તપાસ કરવાની હોય છે તે એકે તેની આલ ચક્ષગત સારી હોવી જોઇએ તેને દારૂ પીવાની લત ન જોઇએ તેમજ સુઘડ રહેવાની તથા સર્વે સાફસુદ્ધ રાખવાની ટેવ હોવી જોઇએ તેનો સ્વભાવ આનંદી, ભોળો તથા ભડભડીયો હોવો જોઇએ અને તે દરેક કામ ખુશીથી ઉપાડી લે તેવી જોઇએ આમ ન હોય તો બાળક જમ મોટુ થતુ જશે તેમ તેને પણ ખરાબ ટેવો પડવા સંભવ રહેશે

દાઇની પરીક્ષા સંપૂર્ણ રીતે કરાવ્યા પછી તેના છોકરાની પણ

તપાસ કરાવવાની જરૂર છે. છોકરાંના શરીર ઉપર કેઈ જાતનાં ચાકાં હોય, તેના સપ્તરાની આસપાસનો ભાગ લાલ અને છાંદાયલો હોય અથવા તેને નાકમાંથી રસી વધ્યા કરી તેનાથી ખરાબર દમ ન લેવાતો હોય તો ગર્ભની વખતે તેને ગરમી (ઉપદ્રવ-વિસ્ફોટક)ની ખીમારી લાગુ પડી છે એમ સમજી તેની માને દાઈ તરીકે રાખવી ન જોઈએ.

આ સિવાય વળી હાઈના ખોરાક ઉપર સારી રીતે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ઘણી સ્ત્રીઓ એવું માને છે કે દાઈને જેમ સાફ મન-ભાવનું અને પેટ પૂરતું ખાવાનું મળે તેમ તેને દૂધ સાફ અને અને તેથી ખચ્ચુ સારી રીતે ઉછરે અને એવાજ વિચારથી તેઓ દાઈને મિષ્ટાન્ન તથા ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં ભાત ખોરાક ખવાડે છે, પણ એ વિચાર ખડુ ભૂલભરેલો છે જે વર્ગની સ્ત્રીઓને આપણે દાઈ તરીકે રાખીએ છીએ તેઓ ઘણીવાર ગરીબ સ્થિતિની હોય છે તેમજ તેઓ ખડતલ કામ કરનારી અને દિવસમાં ફક્ત બે વાર ખાનારી હોય છે વળી તેઓનું અન્ય હમેશા સાધારણ હલકા પ્રકારનું હોય છે આવી સ્ત્રીઓને આપણે જ્યાં દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત ભારે ખોરાક ખવાડીએ તો પરિણામ એજ આવવાનું કે તેઓને અપચો થવાનોજ અને તેને લીધે તેમનું દૂધ ખગડવાનુંજ, માટે દાઈને તેના હમેશનો ખોરાકજ હમેશના નિયમ પ્રમાણે ખવાડવો એટલુંજ નહીં પણ તેની પાસે કામકાજ કરાવી તેને રોકલી રાખવી. ફક્ત બેસાડી રાખવી નહીં, કારણ કે તેથી પણ તેનો ખોરાક પાચન થઈ શકશે નહીં. તેનો હમેશનો ખોરાક છેકજ હલકો હોય તો સાધારણ રીતે પુષ્ટિકારક અને જલદી પચે એવો ખોરાક તેને આપવો દાકતરની સલાહ લીધા વિના તેને દારૂ વિગેરે આપવો નહીં.

દાઈને ઠરેજોજ સવારે નહવાડી તેને સાફ કપડાં પહેરાવવા જોઈએ કોઈપણ રીતે તેને ગદી રહેવા દેવી નહીં અને દહાડામાં એક કે બે વાર તેને અર્ધા કલાક કે કલાક પુલ્લી હવામાં ફરવા દેવી જોઈએ વળી ઘરમાં પણ તેને સાધારણ કામકાજ કરવા દેવું જોઈએ આખો દિવસ

અચાથીપણે બેસાડી રાખવાથી ઉલટી તેની તબિયત ખરાડશે.

કોઈ કારણસર એક દાંધને બદલે બીજી રાખવાની જરૂર પડે તો તે બીજી શોધી રાખી નક્કી કરતાં સુધી પહેલાંને તે બાળકની ખબર પડવા દેવી નહીં, કારણ કે તેની નોકરી જતી રહેવાથી તેનું મન અસ્વસ્થ થશે અને તેનું દૂધ ખરાડશે, અને પરિણામે બાળકની તન્દુરસ્તી ઉપર માઠી અસર થયા વિના રહેશે નહીં.

એ દાંધ ધવરાવવાનું કામ કરતી હોય તે દરમિયાન તેને ફરી ગર્ભ રહે તો તે બાળકની ખબર પડતાંજ તેને દૂર કરવી બેઠકે.

હુંકામાં એટલુંજ કહેવાનું કે દાંધની ઉપર હમેશા ખારીક નજર રાખવી પરંતુ તે એવી સીકતથી કે તેના મનમાં કોઈ રીતે આશું ન આવે અને આપણુ ધારેલું કામ થાય.

એ એક સ્ત્રી પોતે પોતાના બાળકને ધવાડવા અશક્ત હોય અને પોતે ગરબ હોવાથી બીજી સ્ત્રીને દાંધ તરીકે ગણવાની બેગવાઈ ધરાવતી ન હોય તો પછી બાળકને બીજાં દૂધ ઉપર ઉછેરવા શિવાય બીજી ધ્યાન રહેતો નથી આપણે આજળ કહી ગયા તેમ પોતે પોતાના બાળકને ધવરાવવું એ સૌથી ઉત્તમ માર્ગ છે દાંધ રાખી ધવરાવવું એ બીજો માર્ગ છે અને તે પહેલાની સાથે સરખાવતાં જોઈએ. ઉત્તમ છે. બીજા દૂધ ઉપર બાળકને ઉછેરવું એ સૌથી કઠણ છે કારણ, તેમાં ઘણી બાબતો સાચવવી પડે છે અને તે બરાબર સાચવી શકાતી નથી માટેજ આપણાં મોટા શહેરોમાં બાળકનાં મરણનું પ્રમાણ અતિ-શય મોટું હોય છે, તેથી દરેક માતાની ફરજ છે કે એમાં નડતી સર્વે મુશ્કેલીઓ ખારીક રીતે જાણી તેને ઘણી સલાહથી દૂર કરવી બેઠકે.

ત્રણ બનવરોના દૂધ-ગધડીનું, બકરીનું, અને ગાયનું-બાળકને પાવાને માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે અને તેઓને બરાબર તજવીજથી નિયમસર આપવામાં આવે તો ઘણીવાર માના દૂધ જેવુંજ તે કામ કરે છે આ ત્રણ જોઈ ગધડીનું દૂધ માણસના દૂધને ઘણું દરજ્જે મૂર્ખાં આવે છે, અને તેથી તે સૌથી વધારે ઉપયોગી થઈ પડવા સલામ

છે પરંતુ તે મળવું બહુ મુશ્કેલ છે અને તેમા ખર્ચ ઘણો વધારે થાય છે તેથી ઘણાજ ઘ્રોડા લોકો તે વપરાશમા લઇ શકે છે ગંધિરી કરતા બકરીનું દૂધ ઓછું ઉપયોગી છે તે પણ ઘણી વખત પૂગતા પ્રમાણમા મળવું કઠણ પડે છે માટે તેનો પણ ઝાઝો ઉપયોગ થઇ શકતો નથી તેથી સામાન્ય રીતે આવે પ્રસંગે ગાયનુજ દૂધ વાપરવામા આવે છે તેમા માણસના દૂધ કરતા ચિકાશનો ભાગ વધારે અને ખાંડનો ભાગ ઓછો છે અને “ કેઝીન ” નામનું એક તત્વ કે જેની મદદથી દૂધનું પનીર બનાવી શકાય છે, તે તત્વ વધારે પ્રમાણમા હોય છે માટે બાળકને તે બરાબર પચે તથા પુષ્ટિ આવે તે હેતુથી તેમા બાળકની ઉંમર મુજબ કેન્દ્રાર કઠ્ઠવાની જરૂર પડે છે

હાલના વખતમા દરેક જાતના ખોરાકમા કેંધને કંઈ ભેગ કરવામા આવે છે, તે કાચુથી મોટા શહેરોમા ચોખ્ખું દૂધ મેળવવું બહુ કઠણ થઇ પડે છે ઘણીવાર તેમા પાણી, આટો, ચાક વિગેરે ચીજોનું મિશ્રણ કઠ્ઠવામા આવે છે પરંતુ હાલ લોકોનું સામાન્ય જ્ઞાન વધતું જવાથી તેઓ આ બાબતના ફાયદા ગેરફાયદા સમજવા લાગ્યા છે તેથી મુખ્યત્વે જવા મોટા શહેરમા “ ડેરી ” ઓમા ચોખ્ખું દૂધ મોઢે ભાવે મળી શકે છે, પણ ખીજ શહેરોમા તેમ બનતું નથી

ચોખ્ખું દૂધ (પાણીના મિશ્રણ વગરનું) હોય તો પહેલા દસ ખાર દિવસ સુધી સરખે ભાગે દૂધને પાણી મેળવીને પાવું. ત્યાર પછી ત્રીજા મહિનાની આખર સુધી જે ભાગ દૂધે એક ભાગ પાણી નાખવું ત્રીજા મહિના પછી પાણીનો ભાગ ઓછો કરતા જઈ સાડાચાર કે પાંચ મહિના થયા પછી નર્થુજ દૂધ આપવું દર વખતે અદર જરાક ખાંડ નાખવી આ દૂધ પાતી વખતે ઠંડું આપવાનું નથી, પણ તાજુ દૂધ લઈ તેમા ઉકાળેલું પાણી ભેળી આપવું કે તેથી દૂધમા આમણા અગના જેટલી ગરમી આવે જે પાણી ભેળ્યા વગર દૂધ આપવું હોય તો તે એક વાડકીમા નાખી તે વાડકીને ઉના પાણીથી ભરેલી એક તપેલીમા મૂકવી એટલે તેને ગરમી પહોંચી

તે ગરમ થશે બનતા સુધી એકજ ગાયનું દૂધ લેવું બેઠાં, બે ત્રણ ગાયનું ભેગું કરેલું દૂધ આપવું નહીં. એક જગ્યાએથી મંગાવેલું દૂધ માફક ન આવે તો બીજી જગ્યાએથી મંગાવવાની તબવીજ કરવી અને એકવાર તે માફક આવે કે પછી તે ઠેકાણેથીજ મંગાવ્યા કરવું.

શરૂઆતમા થોડા દિવસ દરવખતે આશરે બે આઉસ જોટલું જ દૂધ આપવું ઘણી સ્ત્રીઓ વગર સમજે વધારે આપ્યા કરે છે તેથી ખાળકની તબિયત બગડે છે અને એકવાર તેમ થયું કે પછી તે સુધરવી બહુ કઠણ થઈ પડે છે માટે પ્રથમથીજ સલાહ રાખવી કે બેઠાં તે કરતાં વધારે દૂધ અપાયજ નહીં અને અપયો પણ થાય નહીં આઠ દશ દહાડા પછી ત્રણ આઉસ પ્રમાણે દર વખતે આપવું ઠીક થશે ત્રણેક મહિનાનું થયા પછી ચાર આઉસ સુધી દર વખતે આપવાને હરકત નથી વળી જેમ ધવરાવવાને માટે નિયમિતપણું બળવવા કહ્યું તેમ આમાં પણ કરવું બેઠાં. પ્રથમ દર બે કલાકે દૂધ પાવું, પછી દિવસે અઢી અઢી કલાકે અને રાત્રે ચાર ચાર કલાકે આપવું એક મહિના પછી દર ચાર ચાર કલાકે પાવું

ઘણી સ્ત્રીઓ એમ સમજે છે કે ફક્ત દૂધ ઉપરજ ખાળકને રાખવાથી તે જવું બેઠાં તેવું સારી રીતે ઉછરી શકતું નથી અને તેવી સમજને લીધે તેઓ તેને ઘી પાય છે અથવા બીજા કંઈ નફર ખોરાક જોડે કે બિસ્કિટ, પાઉં વિગેરે આપે છે તેનું પરિણામ એ થાય છે કે ખાળકની પાચન શક્તિ બગડે છે, માટે આડું કઠી પણ કંવું નહીં. ઇશરે દૂધ એ એક એવી અભયજ્ઞ ચીજ બનાવી છે કે તેમા સરીરના બધારણ માટે બેઠતા સર્વે તત્વો આવી જાય છે, માટે દાંત આવતા સુધી ખરચાને દૂધ શિવાય કંઈ પણ આપવું નહીં આવી રીતે ફક્ત દૂધ ઉપર ઉછરેલાં છોકરાની તન્દુસ્તી, દૂધ ભેગા બીજા નફર ખોરાક ખવરાવેલાં છોકરા કરતા ઘણી સારી રહે છે

ખાળકને દૂધ પાવાની બે રીત હોય છે—૧ સમઆવડે થોડું થોડું પાવાની ૨ ખાટલીવડે પાવાની પહેલી રીત ઘણા લોકો વાપરે

છે પણ તે રીત સારી નથી કાગળ, કેટલીકવાર એમ અને છે કે અણુઘટતી ઉતાવળ થવાથી અગર ખાળક આકું અવળુ થવાથી તેને અતરસ જાય છે અથવા તેના અગ ઉપર દૂધ ઢોળાય છે વળી ચમચા વડે પાતા દર વખતે ખરચાના મ્હોંમાંની કેટલીક લાળ ખહાર નીકળી જાય છે લાળ એ પાચનશક્તિને ઘણી ઉપયોગી ચીજ છે અને તે હદથી જ્યાદા પ્રમાણમાં ખહાર નીકળી જાય તો દૂધ પચવામાં હરકત આવે છે અને તેથી આયર્ષે ખાળકને નુકશાનજ થાય છે માટે પહેલેથીજ ખાટલીવડે દૂધ પાવાનું શરૂ કરવું ઠીક પડશે

કેવી જાતની ખાટલી વાપરવી તેને માટે ઝાઝુ વર્ણન કરવાની જરૂર નથી ખજરમાં ઘણી જૂદી જૂદી જાતની અને જૂદા જૂદા આકારની ખાટલીઓ મળે છે, અને દરેક માટે અમુક અમુક તરેહનું વખાણ કરવામાં આવે છે તેથી કયી લેવી અને કયી ન લેવી તે નક્કી કરવું કેટલીકવાર મુશ્કેલ થઈ પડે છે ગમે તે જાતની ખાટલી હોય પણ તેમાં ફક્ત સલાજા એટલીજ લેવાની હોય છે કે તે હમેશા તદન સાફ ગળી શકાય એવી હોવી જોઈએ જે ખાટલીને હમેશા તદન સાફ ન રાખવામાં આવે તો પરિણામ એ થશે કે ખરચાનું મ્હોં આવી “આગળ” નો રોગ થશે એટલે જીભ તથા મ્હોં ઉપર એક જાતનો સફેદ થર ખાઝી જઈ તેમાં ચાદીઓ પડશે અને તેથી ખરચુ ઘણું હિરાન થઈ વખતે મરી પણ જશે, માટે ખાટલી સાફ રાખવાને હરેક તરેહની કાળજી રાખવી જોઈએ

ઘણીવાર દૂધ પાયા પછી ખાટલી એમને એમ નાખી મૂકેલી જોવામાં આવે છે તેમ કરવાથી તેની અદર રહી ગયેલા દૂધના ટીપા બધાઈ જઈ તે દૂધ ખાકું થઈ જાય છે ખીજી વખતે દૂધ પાતી વખતે જ્યારે ખાટલી ફરી ભગવામાં આવે ત્યારે પેલા ખાટા દૂધની અસર તાજ દૂધ ઉપર થઈ તે પણ ખગડે છે અને તેથી તે પીતા ખરચાની પાચનશક્તિમાં ખીગાડ થાય છે એટલા માટે એકવાર દૂધ પાયા પછી ખાટલીમાંથી દૂધના જગડે જરાક રજકણ ધાવાઈ જાય એવી તજવીજ

કરવી જોઈએ અને તે જોઈ કે બાળક દૂધ પી ગયું કે તુર્ત ખાટલીને ખુબ ગરમ પાણીમા મૂકી દેવી અને તેની ઉપરનો બૂચ અને નળી અથવા બોટણી કાઢી નાખી તે પછી ગરમ પાણીમા નાખી દેવા આ ગરમ પાણીમા થોડુંક કૉન્ડીમ ફલુઇડ (આગ ટ્રેન પોટાશ પરમેનજેનમ અને એક આક્રિસ પાણીનુ મિશ્રણ) નાખવાથી તેની અદગ નાખેલી ચીજો વધારે સારી રીતે સાફ થશે

બાળકને એકવાર જોઈએ તેટલું જ દૂધ તૈયાર કરી ખાટલીમા ભરવુ વારંવારની બનાવવાની ડાઝકેટ મટે એવા વિચારથી બે ત્રણ વખત ચાલે એટલુ બધુ કદી પણ તૈયાર કરી ગમવુ જ નહીં આવી કાળજી લેવાથી બાળકની તન્દુરસ્તી સારી રહી તેને નુકસાન થતુ અટકશે

કેટલીકવાર એમ બને છે કે ગમે તેટલી કાળજી લેવા છતાં બાળકની તબિયત બગડે છે અને તેનો ઉધરભાવ જવો જોઈએ તેવા થતો જણાતો નથી આવુ થાય તો તેને કંઈ બીજો ખોરાક આપવાની જરૂર પડશે માટે આવે વખતે દાકતરની સલાહ લેવી જોઈએ તેમ છતાં ઉપર કહેલી બાબતો ઉપર જો પૂરુંપણે લક્ષ આપવામા આવે તો ઘણાખરા દૂધ પાઇ ઉછેરેલા બાળકોની તબિયત હાલના કરતા ઘણી સારી ગઈ તેમનુ મરણ પ્રમાણ હાલના કરતા ઘણુ ઓછુ રહે એમા શંક નથી

બાળકને ધવાડતી વખતે અથવા દૂધ પાતી વખતે તેને કેવી રીતે રાખવું તે વિષે બે શબ્દ કહેવાની જરૂર છે ઘણીવાર અણુ-સમજથી ઘુટણ ઉપર ખરચાને છેક છતુ સૂવાડી દૂધ પાવામા આવે છે આમ કરવાથી કેટલીકવાર દૂધ તેની ઘાટીમા ઉતરી જઇ તે ગુમજાઇ મરવાનો સભવ રહે છે માટે આવી રીતે ખરચાને સૂવાડવુ નહીં, પણ એક ઘુટણ ઉપર તેને બેસાડી બીજા ઘુટણ અને બાળકના માથા વચ્ચે, હાથ કેણીમાથી વાળી મૂકવો અને તે ઉપર તેને સૂવાડવુ. એટલે તેનુ માથુ તેના શરીરની સપાટી કરતા ઊંચુ રહેવાથી તેને અતરસ જશે નહીં અને દૂધ સહેલાઈથી ઉતરી જશે દૂધ પાઈ રહ્યા પછી તેને સલાજથી ડ્રેચકી ઘોડીયામા અથવા બિછાનામા સૂવાડી

હેવું કેટલીક સ્ત્રીઓને એવી ટેવ હોય છે કે દૂધ પાંચ રજા પછી બાળકને ઘુટણ ઉપર બંસાડી અથવા હાથ ઉપર ઉછાળી રમાડે છે પણ તેમ કરવું ભૂલભરેલું છે તેથી તેને આચકા આવવાથી બચકા આવી ઉલટી થાય છે, માટે દૂધ પીધા પછી તેને સ્વસ્થ પડી રહેવા હેવું જોઈએ

આગલા દુધીઆ દાત આવવા માટે કે દૂધની સાથે સાથે તેને બિસ્કિટ, પાંચના ટોસ્ટ, આવવ, દાળ વિગેરે આપવા દાઢા આવે એટલે ખોરાકમા હજી વધારે ફેરફાર કરવાની જરૂર છે એમ સમજવું એ ઉમ્મરે તેને કોઈ જાતના માસને ખોરાક આપવાને હરકત સરખું નથી અલબત્ત દૂધ તો ચાલુ રાખવું પણ તેની સાથે સાથે તેને મટન કે મરઘીનો સેરવા અગર મટનની “ગ્રેવી” મા થોડોક બાફેલા પટેટો ચોળી આપવા અગર અડધું બાફેલું ઇંડું બપોર પછી એકવાર આપવાને હરકત નથી કોઈ કોઈવાર કંઈ પાકો મેવો થોડોક આપવાથી નુકશાન જવાનું નથી માત્ર તે ઝાઝો ન અપાય અને તેમાંના ઠણીઆ વિગેરે બધું કાઢી નાખવામા આવે તેની સલાખ લેવી જોઈએ ચાલું, અખરોટ વિગેરે કંઈ ઠણીઆવાળો સૂકો મેવો અગર દાઢમ જોવો ઠણીઆવાળો લીલો મેવો તેને આપવો નહીં કારણ, તેને તે પચવો કંઈ થઈ પડશે અને તેની તબિયત બગડશે પહેલા દાત આવતી વખતે ઘણું કરી બચ્ચાને થોડી ઘણી હરકત થાય છેજ અને તેની તબિયત બગડે છેજ કોઈકજ એવાં નસીબવાન હોય છે કે તેને કંઈ હરકત થતી નથી આવે વખતે ઘણું કરી ઝાડા ઉલટીની બિમારી થાય છે તે અલાબ્યા ન કરતા તેમની તુર્ત દવા કરવી દાઢ આવે તે દરમ્યાન ખોરાકની ખુબ સલાખ લેવી જોઈએ જગપણુ ઝાડા જવું માલમ પડે કે ખોરાકમા સહેજસાજ ફેરફાર કરી જોવો અને તેથી ઝાડો બંધ ન થાય તોજ દવા આપવી પહેલા, દૂધ સાથે આરાટની પાતળી કાજી કરી આપી જોવી તેથી એકાદ દહાડામા ઝાડો બંધ ન થાય તો પાણી સાથે આરાટની કાજી કરી આપવી અને માસને ખોરાક બંધ કરવો આ પ્રમાણે એક બે દિવસ કરી જોવું દૂધને

ખદલે થોડીક મલાઈ ખાવા આપવી અથવા દૂધમા થોડુક ચૂનાનું પાણી આપવું ત્રણ ભાગ દૂધે એક ભાગ ચૂનાનું પાણી નાખવું.

કેટલીકવાર એમ અને છે કે દાત આવતી વખતે ઝાડો વધારે થવાને ખદલે ઉલટો રોકાઈ જઈ કબજીયાત થાય છે આવું થાય તો દૂધમા થોડોક “કુંદસાઈન્ડ મેન્નીસીઆ” નાખવો દોઢ પાશેર દૂધમા એક ચમચીના નાના છેડા ઉપર (હાથાવાળા ભાગને છેડે) કંચડી શકાય એટલો મેન્નીસીઆ નાખીને પાછા દેવું પાકે લીલો મેવો આપવાથી પણ સાફ દસ્ત ઉતરે છે માટે તે આપી જોવો.

અચપણમા ઉધરભાવ ઘણો ઝડપથી થતો હોવાને લીધે તેના કદ સાથે સરખાવતા, મોટા માણસ કરતા અચ્ચાને વધારે ઊંચાક જોઈએ છે પરંતુ દિવસમા ચાર વખત તેને ખાત્રાનું આપેલું ખસ થશે એ ચાગ વેળા એવી રીતે મૂકરર કઠ્ઠી જોઈએ કે એકવારનું ખાધલું પૂરેપૂરું પચી જાય ત્યાર પછીજ બીજી ખાવાની વેળા થાય એ વેળાની દગ્ગ્યાન તેને ત્રુટક ત્રુટક ખાવાનું આપ્યા કરવું નહીં ચાર વખતનો ઊંચાક પૂરો નહીં પડતો માલમ પડે તો પાચવાર આપવું પણ તે સર્વે નિયમિત રીતે થવું જોઈએ કેટલીક સ્ત્રીઓને એવી ટેવ હોય છે કે વચમા વચમા ખિસ્કટ, ચણા, મમરા વિગેરે ખાળકને આપ્યા કરે છે તે ભૂલ છે તેથી તેની હોજરીને મુદ્દલ આરામ મળતો નથી અને તેને અપચો થઈ તબિયત ખગડે છે આમા વાક ફક્ત મા આપનોજ કાઢી શકાશે.

નહાની ઉમ્મરે ખાળકને પોતાનો ઊંચાક ચાખ્યા વિના ઝડપથી ગળી જવાની ટેવ હોય છે, માટે તેમને પોતાનો ઊંચાક ખરાખર ચાવી પછીજ ગળતા શરૂઆતવું જોઈએ આ ખાખતમા મા જો પૂરતી કાળજી નહીં રાખે તો ખાળકને ડાહ્યા મારવાની ટેવ પડી જશે અને તેથી તેના ઊંચાક સાથે મ્હોમાની લાળ ખરાખર નહીં મળવાથી તેની હોજરી ઉપર જોઈએ તેના કરતા વધારે જોજો આવી પડશે. માટે આ ટેવ દુકેથીજ અટકાવવી જોઈએ, નહિ તો પરિણામ એ આવશે કે તે ખાળક જન્મનું અપચાને આધીન થઈ તેને પાછલી જ દગ્ગીમા અતિશય દુખાવો તથા હેરાનગતિ ખમવી પડશે.

ગરીબ લોકોમાં ઘણા છોકરાને ન્હાની ઉમ્મરે દિવસમાં એક, બે કે તેથી પણ વધારે વાર રહી આપવામાં આવે છે તે ટેવ પણ ખોટી છે ન્હાની વયમાં રહી સારી નથી, તને ખદલે દૂધજ આપવું જોઈએ કોઈ અગર કાંઈ જાતના દારૂંકળીન હીલ ઉરકેનારા પીણુંને માટે પણ એજ નિયમ લાગુ છે એમ સમજવું બાળકને વળી ખુબ ધીનુ ગળગળતુ અથવા ખુબ મસાલેદાર ખાણું પણ આપવું નહીં

સફાઈ-નુઘડાઈ --બાળકની સલાજ લેનારા સર્વે માણસોએ હરેક રીતની સુઘડાઈ રાખવાની અવશ્ય જરૂ છે પહેલા થોડા અઠવાડિયા સુધી બાળકને ફરેજ કુઠ્ઠા પાણી વડે દહાડામાં બે વાર નહવાડવું કેટલીક સ્ત્રીઓનું એવું માનવું હોય છે કે બાળકને ઠંડા પાણીથી નહવાડવાથી તે મજબૂત થાય છે અને ઠંડી ખમવાને સક્તિવાન થાય છે પણ તે ભૂલભરેલું છે

બાળકને ત્રણથી પાંચ મિનિટ સુધી, શરૂઆતમાં કુઠ્ઠા પાણીના ટબમાં બોળી રાખવું અને ધીમે ધીમે તે મુદત વધારતા જવું. આમ કરવાથી તેના જ્ઞાનતત્ત્વો ઉપર મધુરી અસર થાય છે અને ગરમી દૂર થાય છે આ બાળક આનંદી થાય છે, તેમજ રમતિયાળ બને છે કેટલીક વાર સાંજની વખતે બાળક ચીરડાઉ થઈ રડયા કરતું હોય તો તેને નહવાડવાથી તેના તત્ત્વો ઉપર મીઠી અસર થઈ તે ખુશીથી ઉઘી જાય છે

નહવાડવાથી ચામડીમાંના છિદ્રો ખુલ્લા થઈ શરીરમાંથી પરસેવા વાટે મેલ નીકળી જાય છે તેથી બાળકની તનદુસ્તી સારી રહે છે વળી તેથી બાળકને વાર ઘડીએ શરદી થવાની ટેવ હોય તો તે દૂર થાય છે એ સિવાય સાફસુક રહેવાની ટેવથી તેમના મન ઉપર એક જાતની સારી નીતિની અસર થાય છે તે જૂદી પ્રથમથીજ ન્હાવાની ટેવ પાડી હોય તો થોડાજ વખતમાં તેને ન્હાવામાં મજા લાગશે અને જેમ જેમ તે માટું થતું જશે તેમ તેમ તેને તે વગર ચાલશેજ નહીં

સવાને નહવાડતી વખતે હમેશા નરમ પ્રકારનો સાબુ વાપરવો, કારણ બાળકની ચામડી ખુબ નાજુક હોવાથી જગ જરામાં તેમાં ગરમીની અસર

થઈ આવે છે માટે ઝલીસરીન કે વિનોવીયા સાથુ વાપરવો થોડા મહિના પછી જો તેને દહાડામાં બે વાગ નહવાડવામાં આવતુ હોય તો ફક્ત શરીરના નીચલા ભાગ ઉપર સાથુ વાપરવાથી ચાલી શકશે

ખાળકને નહવાડતી વખતે ઓરડીની હવા ઘણી ઠંડી ન હોય તેની સલાહ રાખવી જોઈએ નહીં તો તેને સળેખમ, ઉધરસ, કેફસાનો વરમ વિગેરે થવાનો ઘણો સભવ રહેશે આયા (દાયા) રાખી હોય તોપણ પ્રથમથીજ ખાળકની માંએ આગળ રહી તેને નહવાડવાની દેખરેખ રાખવી જોઈએ, અને તેમાં તેને આનંદ લાગે તેવી દરેક તજવીજ કરવી જોઈએ ઘણા ખાળકોને નહાવાની ઘણી ખીંક લાગે છે અને ટખમાં મુકતાજ તેઓ રડવા માટે છે માટે તે આયા તેને નહવાડાવતી હોય તે વખતે ખાળકનુ ધ્યાન ખીજી રીતે લાગે એવી તજવીજ તેની માંએ કરવી જોઈએ

નહવાડાવ્યા પછી તેને ફેલેનલના ટુકડામાં અગર ધાખળીમાં વીટી લઈ તેનુ શરીર ખડુ સલાખથી ઠંઈ નરમ કપડા વડે સહેજ (નરમ પ્રકારના) જોરથી લુંછવું કે તેથી તેની ચામડીમાં લોહી દોડી આવશે અને તેની તદુરસ્તી સુધરશે દૂધ પાયા પછી અગર ધવડાવ્યા પછી તુર્ત ખરચાને ઠંદી પણ નહવાડાવવુ નહીં તેથી તેની તખિયત ખગડયા વિના રહેતીજ નથી માટે નિદાન એક બે કલાક વચમાં જવા દઈ પછી નહવાડવુ સૌથી સરસ રીત તો એ છે કે નહવાડી પછી ધવડાવવુ કે તે સૂઈ જશે

ખડુ નહાના ખાળકોને નહવાડયા પછી તેની ખગલ, કાતરા તથા કુંલાને ખડુ સલાખથી લુછી કોરા કરવા જોઈએ નહીં તો તેમાં પર-સેવા થઈ તે કોહી ભાઠા પડશે અગર ચામડી છોલાઈ જશે, તેથી તેનુ ખરચુ ખડુ હેરાન થશે એ જગ્યાએ જરાપણ રતાશ માલમ પડે અગર ચામડી જરાક પણ છોલાયેલી જણાય કે તુર્ત તે ભાગ ઉપર થોડોક ઘણુ ના દૂધ (ઘણુનુ સત્વ ખેળ) નો ભૂંકો અગર ખજજમાં વેચાતો મળે છે તે “વાયોલેટ પાઉડર” અગર મુલતાની માટીનો ભૂંકો કરી તે ભૂંકો લગાવવો

ખાળકનો આડો કે પિશાબ થાય કે તુર્ત ખાળોતિયુ હોય તે અથવા

હુ ઝી ખાધી હોય તો તે કાઢી નાખવી આમ ન કરવામા આવે તો ચાડાજ વખતમા ભીના ભાગની ચામડી ખરાખ થઇ છોલાઈ જશે અગર તે ઉપર ઝીણી ઝીણી ફાંદીઓ થઇ આવશે પ્રથમથીજ વખતસર તેને આડો પિશાબ કંઠવાની ટેવ પાડવાથી ઘણુંકરી તે ચાકસ વખતેજ તેમ કરશે અને તેથી કપડા વિગેરે આઝા ખગડતા અટકશે એટલુજ નહીં પણ કપડા ખગડતાની સાથેજ તે ગડતા શીખશે અને તેથી તુર્ત આપણુ હયાન તે તરફ ખેચાશે પહેલેથીજ સાફસુકી ખગખર જાળવવાથી તેની ચામડી ઉપર કોઇ પણ પ્રકારના ચાઠા, કાઠ્ઠીઓ વિગેરે થશે નહીં અને ખાળક ઘણુ સુખમા ઉછરશે ખાળકની ચામડીમાના દદોં જાવા અને સાફ થવા ઘણા મુશ્કેલ હોય છે માટે તે થતા અટકાવવા અને તેટલી કાળજી રાખવી

ઉદ્ધ — ઉદ્ધ ન્હાની વયે તેમજ ખાળક જરાક મોટુ થયા પછી પણ તેને ઘણુ ઉદ્ધ જોઇએ છીએ જન્મ્યા પછી મહિનાએક સુધી તો તેની ઘણીખરી જીદગી ઉદ્ધમાજ પસાર થાય છે માત્ર કંઠ તેને ભૂખ લાગે ત્યારેજ ઉઠી, દૂધ પીધુ કે તુર્ત પાણુ ઉઘી ગય છે ધીમે ધીમે તે વધારે જાગૃતિ પકડતુ જાય છે અને મહિના દોઢ મહિના પછી આસપાસની ચીજોનું તે અવલોકન કરવાની શરૂઆત કરે છે આ વખતથી તેને નિયમિત ઉદ્ધવાની ટેવ પાડવાની શરૂઆત કરવી જોઇએ

પહેલા પાચ છ મહિનામા તેને ઘણી ખરાખ ટેવ પડી જવાનો સભવ ગહે છે અને તે પાછળથી છોડવી ખડુ કઠણ થઇ પડે છે દાંખલા તરીકે ધાવતા ધાવતા ખોટણી મ્હોમા રાખી અથવા ખાટલી-માથી દૂધ પીતા પીતા પણ તેમજ કરી ઉઘી જવાની ટેવ પાડી હોય તો પછી તેમ કર્યા સિવાય તેને ઉદ્ધજ આવતી નથી વળી જો હીચકા નાખી સૂવાડવાની ટેવ પાડી હોય તો ફક્ત પાગણુમા સૂવાડવાથીજ તે કદી ઉઘી શકતુ નથી તેને હીચકા નાખ્યા સિવાય ઉદ્ધ આવશેજ નહીં માટે તેને કોઇપણ તરેહની ખરાખ ટેવ ન પડે તેને માટે ઘણી ઝીણી ઝીણી ખાખતોને પ્રથમથીજ ખ્યાલ કરવાની ઘણી જરૂર છે મુખ્યત્વે કરી ઠડીના દિવસોમા તો પહેલા મહિનામા ખચ્ચાને ઘોડીઆમા

મૂવાડવા કરતા માની ગોદમાજ મૂવાડેલું ઠીક ગણાય છે કારણ કે તે ઉમ્મરે તેના શરીરમા અગમી ઉત્પન્ન થવાની શક્તિ બહુજ ઠીક હોય છે ફક્ત માના શરીરની ગરમીથી તેના અગમા બુક રહી શકે છે માટે એટલી મુદત તો તેની માની ગોદમાજ સૂવા દેવું જોઈએ. માણસ શિવાય બીજા પ્રાણીઓમા પણ આપણે તપાસ કરીશું તો તેમા પણ આપણને એજ સ્થિતિ માલમ પડી આવશે માત્ર એટલી સલાજ લેવાની જોઈએ કે મા ઉઘમા તેની ઉપર સૂઈ જઈ તેને દાખી ન નાખે ઘણી સ્ત્રીઓની ઉઘ બહુ ગાઢ હોય છે અથવા તેમને દાઝ વિગેરેનું વ્યસન હોય છે, તેવે વખતે આવો પ્રસંગ બનવાનો બહુ સભવ રહે છે કેઘવાર તો મોટા છોકરાઓ પણ આવી રીતે દખાઈ જઈ મરણ પામવાના દાખલા બને છે માટે તે બાબત ખુબ સલાજ રાખવી જોઈએ. આવા અઠસ્માત થતા અટકાવવાનો એક ધલાજ એ છે કે બાળકને ધવાડયા પછી તુર્ત તેનું મ્હો બીજી તરફ રહે એવી રીતે તેનું પાસુ ફેરવી નાખવું એટલે તેનું નાક તથા મ્હો દખાવવાનો અથવા ગુગળાવાનો સભવ બહુ ઠીક રહેશે

કેઘવાર ઠીક કારણથી બાળક બેચેન હોય અને તે રડયા કરતું હોય તો તેને માના પાસામા સૂવાડવું નહીં કારણ, તેને લીધે માની ઉઘમા વારેઘડીએ બલેલ પહોચશે અને તેથી તેની તબિયત બગડશે, એટલુંજ નહીં પણ દૂધ ઉપર ખરાબ અસર થવાથી બાળકની પણ તદુરસ્તી બગડશે માટે આવે પ્રસંગે સૌથી સરસ ઉપાય એ છે કે રાતની વખતે બાળકને આયા કે દાઈ પાસે સૂવાડવું તે રડતું ધ થાય અને રાત્રે સારી રીતે ઉઘવાઆડે કે ફરી તેને માની ગોદમા સૂવાડવું

બાળકને 'ગુંગળાઈ જતું' અટકાવવા માટે નીચલી સૂચનાઓ ઉપયોગી થઈ પડશે

૧. બાળકને સૂવા માટે પૂરતી જગ્યા છોડી માએ સૂવું

૨ તેને બહુ નજદીકમા સૂવાડવું નહીં, પણ બે બિઝાનું સાકડું હોય તો તેનું મ્હો પાતાથી ઉલટી બાજુએ રહે એવી રીતે તેને પાસુ ફેરવી સૂવાડવું

- ૩ તેને કાતો તદન છતુ કે તદન પડખાસેર સુવાડવુ. અર્થુ પડખા ભર અને અર્થુ છતુ સુવાડવુ નહીં
- ૪ તેના મ્હોતથા નાક ઉપર કંઈ કપડુ ન આવે તેની સભાળ રાખવી
- ૫ તેને માથા અને મ્હોત ઉપર કંઈ ઓરાઢવુ નહોત કાગણુ, તે જગતુ હોય ત્યારે તેને પુચ્છળ ચોખી હવાની જરૂર છે
- ૬ તેને બિછાનાના વચલા અથવા નીચલા ભાગ તરફ સરકી આવવા ન દેવુ.
- ૭ તેનુ માથુ એક તકિયા ઉપર ગોઠવવુ પણ બીજી તકિયા તેની પાસે રાખવો નહી. કાગણુ, નહી તો વખતે તે ગોલાટ પાછ તેનુ મ્હોતથા નાક પેલા બીજી તકિયામા દબાઇ જશે અને તે ગુગળાઇ જશે નહાના બાળકને શામા જોખમ સમાયેલુ છે અથવા તે જોખમને કેમ દૂર કરવુ તેની કંઈ સમજ હોતી નથી તેમજ તેનામા તેટલુ કૈવત પણ હોતુ નથી માટે નર્મીય સજોગે વખતે મા કે દાઈ ઉઘી ગઈ હોય ત્યારે તો તેનુ નાક તથા મ્હોત કંઈ તકિયામા જાય અગર તે ઉપર કંઈ કપડાની મજબૂત આટી આવી જાય તો ઘણુકરીને તે ગુગળાઇજ મરશે
- ૮ રાત્રે કહી પણ બચ્ચાને જીવાન, અવિચારી, ઉછાછળી આયાને સોપવુ નહી
- ૯ કટલીક મુર્ખ માતાઓ બાળકને પાસામા સુવાડી ધવાડ છે અને ધવાડતા ધવાડતા બાટણી બાળકના મ્હોતમા રહેવા દઇ પોતે ઉઘી જાય છે આવે વખતે જો તે ગરીબ બિચારા પશુ બચ્ચાના મ્હોતમાથી બાટણી નીકળી ગઇ તો તે આમતેમ ફાફા મારે છે અને તેથી તેનુ નાક તથા મ્હોત ઓઢવાનો કપડામા વીટળાઇ જઈ તે ગુગળાઇ મરે છે મા સવારના પહોરમા ઉઠતા બચ્ચાને પાતાની ગોદમા મૂએલુ જીએ છે, ત્યારેજ તેની શુદ્ધ ઉઘડે છે માટે બચ્ચાને ધવાડતા કહી પણ ઉઘા ન જવાય તેની ખાસ કાળજી રાખવા

બાળક એક મહિનાનું થયું એટલે તેને ઘોડીયામાં અગર એકાદ નહાની ખટોરલી ઉપર જૂદું સૂવાડું સમાળ લેવી કે તે ખટોરલી અગર ઘોડીયું એવી રીતે ગોઠવવું કે તે ઉપગ્રથી પવનના ઝપાટા આવ્યા ન જાય બાળકને આઢવાનું એટલું ગરમ રાખવું કે તેના અગમાં સાધારણ હુક રહે જોઇએ તે કરતા વધારે કપડાં ઓરાદ-વાથી બાળકનું અગ ઉલટું તપી જઇ તે બેચેન બને છે અને ૨૩ ૨૩ કર્યા કરે છે, માટે જોઇએ તે કરતા વધારે ઓરાદવું નહીં પણ વળી એટલું તો સાચવવું કે છેકજ તેને ઠડી લાગે એટલું થોડું ઓરાદ-વાનું ન રખાય

બાળકનું માથું હંમેશા ઠંડું રહે એવી તજવીજ રાખવી જોઇએ તે માટે તેને કાનટોપી પહેરાવવી નહીં અગર તેના માથા ઉપર કંઈ ગરમ શાલ ઓગદવી નહીં તકિયો પણ ઘોડાના વાળનો હશે તો ઠીક પડશે જો બાળકને પિછાના બિછાનામાં અથવા કંઈ ગરમ ધાખળી કે રામઝાઈ ચદરમાં સૂવાડું હોય તો તેના માથા ઉપર જમ બને તેમ થોડાજ કપડાં રાખવા પણ તેને ફક્ત આદર ઉપરજ સૂવાડું હોય તો માથા ઉપર ગરમ કપડું ઓરાદેલું ઠીક પડશે

બાળકના બિછાના તરીકે વપરાતી સર્વે ચીજો દરરોજ અથવા અઠવાડિયામાં ત્રણ ચાર વાર તડકે નાખવી અને તે સાફસુક રહે એવી તજવીજ કરવી

બે વર્ષની ઉંમર થતા સુધી ખરચુ ઘણું કરી દિવસમાં (ચોવીસ કલાકમાં) ત્રણવાર ઉઘી જાય છે. માટે તેની ઉઘનો વખત એવી રીતે મુકરર કરવો કે તેને ઓરાક આપવામાં અડચણ આવે નહિ. આ બાબતમાં પ્રથમથીજ નિયમિતપણે જાળવવું જોઇએ. બે વર્ષ પૂરા થયા પછી તેને ત્રણને બદલે બેજ વખત સૂવાની ટેવ ધીમે ધીમે પાડવી અને તે પ્રમાણે છ સાત વર્ષની ઉંમર સુધી થવા હેતુ. દશ વર્ષની ઉંમર થતા સુધી તો ખરચાને ઘણું કરી ખાર કલાક સુધીની ઉંઘ જોઇએ એટલી ઉંમર પછી ધીમે ધીમે કલાકો ઓછા કરતા જવું

એકદમ તેની ઉઘ ઓછી કરવાથી તેના ઉપરભાવમા હરકત પડવા સભવ છે માટે ખરયાને ખનતા સુધી પૂરી ઉઘે ઉઘવા દેવા બેઠએ જરૂર કરતા કલાક અર્ધી કલાક વધારે સૂએ તે સાર પણ અધૂરી ઉઘે તેમને ઉઠાડવા નહી

જમ જમ ઉમ્મર વધતી જઈ તે વેળે આવતુ બધ તેમ તેમ એટલા બધા કલાકની જરૂર ઓછી થતી બધ છે ઉમ્મરે પૂર્યા પછી આઠ કલાકની ઉઘ પૂરતી છે તેના કરતા ઓછી ઉઘ હમેશ લીધા કરવાથી તબિયત ખગડવા સભવ રહે છે

ખાળક ઉઘતુ હોય ત્યારે તેની આખ ઉપર ઉબશ પડે એવી રીતે ખત્તો ગખવી નહી તેને જમ ખને તેમ અધાગમા સુવાની ટેવ પાડવી નહી તેા જમ જમ મોટુ થતુ જશે તેમ તેમ તે અધારામા જતા ખડીશે અને તેથી તેના મગજ ઉપર ખરાખ છાપ બેસશે આપણી આચાર્યો ઘણીવાર ખરયાને અધારામા ખાઉ હોય છે અથવા ભૂત હોય છે એવી એવી ભયાનક વાતો કહે છે તેથી પણ ખરયા, અધારાથી ખડીતા શીખે છે માટે તેવી વાતો તેની પાસે ન કરવામા આવે તેની ખુબ સલાખ રાખવી આવી વાતોથી ઘણા છોકરાઓ અગે મજબૂત હોવા છતા ખડીકણુ ખાયલા જેવા ખની બધ છે, અને તેથી ભવિષ્યમા આખી જીદગીમા તેમને નુકશાન થાય છે

ખુદલી હવામા ફેરવવા વિષે—અગ્રેજ લોકોમા ખરચુ તણુ ચાગ દહાડાનુ થાય કે હવા ગરમ હોય તો તુર્ત તેને આચાના હાથમા આપી ખહાર ફેરવા મોકલે છે અલખત, ઠડીના દિવસોમા તેમ એકદમ કરવામા આવતુ નથી આપણામા તો મહિનાઓ સુધી ખરયાને ખહાર કાઢતા ખડીએ છે તે ભૂલ છે. આપણા દેશની હવા ગરમ હોય છે તેથી સવાર સાજ ખરયાને કલાકેક ખહાર ફેરવવાથી તેને ઘણા આરામ મળે છે અલખત હવાનુ મીબન બેઠ તેને જરૂર નેટલાં કપડા પહેરાવવા બેઠએ

જમ એક ફૂલને ખીલવાને માટે ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે તેમજ ખાળકના ખાખતમા પણ સમજવુ ખુદી હવા વિના તનદુરસ્તી મળતીજ

નથી ઘરમા ખચ્યાને ગે.ધી રાખવાથી તે અધારામા ઉગાડેલા છોડવા જેવુંજ નબળું થાય છે માટે પોતાના ખચ્યાઓને મજબૂત, આનદી તથા નાચતી કુદતી હાલતમા જોવાની ઇચ્છા ધરાવનાર દરેક માબાપે તેમને ખુશી હવામા પૂરતી કસરત લેતા શીખવવું જોઈએ માત્ર જૂદી જૂદી માસમમા જૂદે જૂદે અનુકૂલ વખતે તેમ કંઘવા દેવું શિયાળામા સવાગના પહોંગમા હવા પુષ્કળ ઠડી હોય છે, માટે મૃત્યુ ઉગ્યા પછી હવામા જરાક ગરમી આવે ત્યારે ખહાર કાઢવા ગરમીના દિવસોમા સવાગ તથા સાંજરે ઠડકની વખતે તેમ કંઘવા દેવું અસંભવ, પુષ્કળ ઠડી હોય અથવા વરસાદ પડતો હોય તે વખતે ખહાર પડતા અટકાવવા જોઈએ નહીં તે શર્દી, ખાસી તથા ફેફસાનો વગમ થઈ આવવા સંભવ રહે છે

નહાના બાળકને કેવી રીતે હાથમાં લઈ ફરવું તે વિષે બે શબ્દ કહેવાની અગત્ય છે આપણા લોકો ગમે તેવા નહાના બાળકને કેડે બેસાડે છે તેથી તેમને નુકશાન થાય છે કારણ, તેમના ખરડાની કરેડમા જોઈએ તેટલી તાકાત નહીં હોવાથી તે વળી જાય છે અને તેથી ખચ્યાને ખુધ નીકળે છે અથવા કરેડમા બીજી તરેહનો વાક આવે જાય છે માટે ત્રણ મહિના પૂરા થતા સુધી અથવા તેની કરેડમા પૂરતું કૌવત આવતા સુધી કદી પણ ખચ્યાને બેસાડવું નહીં અથવા ઉભુ રાખવું નહીં જન્મ્યા પછી વીશેક દહાડા સુધી એકાદ તકિયા ઉપર સૂવાડી આગડામા ને આગડામાજ ફરવવું ત્યારપછી તેના આખા માથા અને શરીરને ટેકો મળે એવી રીતે હાથમા લઈ ફરવવાની ટેવ ગપવી હાથની કળાઈ ઉપર ખચ્યાના કુલા આવે અને હાથને પોચો તેની બેઉ જાગોની પાછળ રહે, તેનું માથું અને શરીર પોતાના થાન તથા ભૂજ સામે રહે એવી રીતે તેને પકડી ખુલ્લી હવામા તેને ફેગવવું અને ફરતા ફરતા ધીમે ધીમે હાથને ઉપર નીચે અથવા જમણીથી ડાહી બાજુ તરફ અને ડાબીથી જમણી બાજુ તરફ કોઈ કોઈવાર હલાવ્યા કરવો

કેટલીક સ્ત્રીઓ બાળકને એક હાથવડે તેના ભૂજમાથી પકડી બીજે હાથ તેની જાગો તળે મૂકી તેને ઉચકમૂક કરે છે તે ભૂલ છે

ખર્યાના સાધા ખડુ નાજુક હોય છે અને તેના હાડકાના છેડા મોટા માણસ જોડલા એક બીજાની અંદર ઉડા બેઠલા હોતા નથી તથા હાડકાના વચલા ભાગ સાથે તેના છેડાઓ મજબૂત રીતે સંધાઈ ગયેલા હોતા નથી તેથી સહેજ પણ અણઘટતુ જોગ થતા સાધા ઉતરી જાય છે અથવા ટૂટી જાય છે, માટે ખુબ સભાળ રાખવી

થોડીયામાથી બહાર કાઢતી વખતે એક વખતે એક બગલમા હાથ ઘાલી તે હાથ ઉપર બાળકને પાસુ ફેરવાવી દઈ બીજે હાથ બેઠે જોગોની નીચેથી રહી થાપા નીચે લઈ જઈ તેને ઉચકવું એટલે તેના આખા શરીરનો ભાર આપણી હથેળીઓ ઉપર આવશે

કેટલાક શખ્સોને પોતાના અથવા પોતાના મિત્રોના છોકરાઓને ઉચકીને ઉછાળી રમાડવાની ટેવ હોય છે આમ કરવામા પણ ખડુ સભાળ લેવાની જરૂર છે કેટલાકો બાળકને પાખડી વળગાવી ઉચકે છે અને હીચકો આપી જમીન ઉપરથી ખુરશી ઉપર અગર ખુરશી ઉપરથી જમીન ઉપર ખેસાડે છે કેટલાકો તેમને હાથની ઉપર સૂવાડી આથકો આપી હવામા ઉછાળી પાછા ઝીલી લે છે આમ કરવામા કેટલુંક જોખમ મમાયેલું છે ખર્યાઓને સહેલાઈથી મગજમા લોહીનો ભરાવો થઈ આવી, ઉપદયુ, તાણુ વિગેરે થાય છે જરાકપણ પડીક લાગવાથી તેમને આવા પ્રકાર થઈ આવે છે માટે ખુબ સભાળથી કામ લેવું જોઈએ

બાળક ચારેક મહિનાનુ થાય એટલે તેને એકાદ ગોઠડી ઉપર સૂવાડી જમીન ઉપર રમતુ મૂકી દેવું એટલે તે હાથ પગ ખુબ હલાવી પૂગતી કસગત મળવશે એકાદ મહિનો વધારે જતા તે ઉલટું થઈ જતા અને હાથનો ટેકો દઈ ગરદન તથા ખભા ઉંચા કરતા શીખશે હજી વધારે વખત જતા તે કસડતા (ભાખડીએ ચાલતા) શીખશે અને લગભગ વર્ષની ઉંમરનુ થતા ખુરશી, સ્ટુલ કે ટેબલનો પાયો પકડી ઉભુ થવાની તે કોશિષ કરશે આ સઘળું કુદરતી રીતે થવા દેવું જોઈએ માત્ર તે પડે ખડે નહી તેની જોખતી સભાળ લઈ તે કુદરતી રીતે જ પ્રયત્ન કરે તેમા હરકત નાખવી નહીં

ઘણાઓને ખર્યાને એક કે બે હાથે પાખડી પકડી ચાલતા શીખવ-

વાની ટેવ હોય છે તેના કરતા વધારે સારી રીત એ છે જે તેની કમર આસપાસ બે હાથો મૂકી રાખી તેને જરૂર લાગે ત્યારેજ ટેકો આપવો. કારણ, આલતા શીખવવામાં સૌથી પહેલું કામ તેને પોતાનું સમતોલપણ કેમ જળવાય તે શીખવવાનું હોય છે. જેનું ખચ્ચાને તે જળવતા આવડયું કે પછી તેને આલવામાં ઝાઝી મુશ્કેલી પડવાની નથી કારણ, જેમ જેમ તેના સ્નાયુઓ મજબૂત થતા જશે તેમ તેમ તેના પગ પ્રથમ વાકા હોય તે સીધા થતા જશે અને તેની હરકત દૂર થતી જશે થોડોક સાધારણ મહાવરે પડ્યા પછી આસપાસનાઓ ખચ્ચાને ઝડીવરાવે નહીં તો ઘણી સહેલાઈથી તે દોડતા પણુ શીખી જશે બાળક આલવા માટે તેવા તેને પગે બેસતા બુદ્ધ પહેગવવા કે તેથી તેને કોઈ જાતનું રોકાણ ન થાય અને પગની પાટલીની વૃદ્ધિમાં કંઈ ખલેલ પડે એ નહીં

હવાનો અવરજવર — છોકરાને લગતી બાબતોમાં તેના ઓગડા-માની હવાની અવગજવર જેટલી બીજી ધ્યાન આપવા બેગ બાબત એકે નથી માટે દરેક માતાની ફરજ છે કે તે ઉપર પૂરતું લક્ષ આપવું

આપણી આખી જીવનમાં અને મુખ્યત્વે કરી બાળપણના પહેલા થોડા વર્ષોમાં સારી હવાવાળા ઓગડામાં રહેવું એ તનદુરસ્તીને માટે ઘણુંજ અગત્યનું છે આ બાબતમાં ધ્યાન આપવામાં ન આવે તો દુખ, દર્દ અને અશક્તિને જાણે નોતર થયું હોય એવુંજ પરિણામ આવ્યા વિના રહેવાનું નથી બાળકને જે ઓગડામાં રાખવામાં આવે છે તે ઓગડામાં તે એટલા બધા કલાકો ગાળે છે કે તેની હવા લાગ્યેજ ચોખ્ખી રહી શકે માટે તેમાં ચોખ્ખી હવા પૂરતી રીતે આવ્યા કરે એવો બદોખસ્ત થયેજ બેઠે એ તેમ કરતાં વળી એટલી પણ સલાજ લેવી બેઠે એ કે બાળકનું શરીર ઉપરથી પવન સોસરે આવ્યો જઈ તેનું અંગ વીંચેલી ન જાય

જે ઓગડાની હવા ગોઠાઈ રહેલી હોય તો તે ઘણી અસર થઈ જાય છે માટે તેવી હવાવાળા ઓગડામાંથી બહાર નીકળતાંની સાથેજ ખચ્ચાને બહારની ઠંડી હવાને લીધે શરીર લાગવાનો સભવ રહે છે.

તેથી હવાના અવરજવર સાચું ખરું બહાર જાય કે બધી ખારીઓ તથા ખારણાઓ ખુલ્લા મૂકી દેવા જ્યારે ખરું ઓગડામાં હોય ત્યારે ખારી ખારણા જરૂર પૂગતા અને એવી રીતે ઉઘાડા રાખવા કે તાજી હવા આવતી રહે પણ તેના ઝપાટો ખરચાના શરીર ઉપર થઇને જવા ન પામે ઓઢવાના કપડા, ગોદડી વિગેરે દરરોજ વા ખાતા નાખવા કે તેમાનો પરસેવો વિગેરે બીનાશ નૃકાઇ જઈ તે પાછા ઉપયોગમાં લઇ શકાય

કેઠપણુ ઓરડાની હવા ગોઠાઇ રહેલી અને બગડેલી છે કે નહીં તે તપાસવાને માટે બહારની ખુલ્લી હવામાંથી આવી એકદમ તે ઓરડામાં દાખલ થવું, એટલે આપણા નાકને તુર્ત ચોક્કસ ખરાબ જાતની વાસ આવશે એટલુંજ નહિ પણ આપણને તેમાં પેસતાજ બેચેની લાગશે તે ઓગડામાં રહેલા માણસને તેવો કંઈ ભાસ પણ થશે નહીં

ખુલ્લી હવા આવજવ કરે એવા ઓગડામાં ખરચાને ઘણીજ મીઠી અને તાજગી બક્ષે એવી ઉઘ આવશે તેથી ઉલટી રીતની હવાવાળા ઓગડામાં સૂતેલુ ખરચુ ઘણું બેચેન, ચીઠીયેલ અને થાકેલા જેવું જણાશે

દાંત આવવા વિષે — ખરચાને દાંત આવવાની મુદત વખતે ઘણી માતાઓના મનમાં બહુજ લય ગૂઢે છે કારણુ, તે દગ્ધ્યાન તેમનું શરીર સહેજમા બગડી આવી તેને તરેહવાગ જાતના દંદો ઉભરી નીકળવાનો સંભવ રહે છે માટે આ આ બાબતમાં થોડીક જરૂરીઆતની નચનાઓ આપવી ઠીક પડશે

પહેલવહેલા દાંત ફેટલા મહિનાની ઉમ્મરે આવશે તે ચોક્કસ કહી શકાયજ નહીં ઘણુંકરી પાયમાં અને આઠમા મહિનાની વચ્ચમાં તે આવે છે પણ ઘણીવાર એ મુદત કગતા ઘણું મોડું થાય છે

સૌથી પહેલા દાંત નીચલા જડખામાં વચ્ચેવચ આવે છે અને તે વચલા કાપનારા દાંત કહેવાય છે ત્યારપછી ઉપલા જડખામાં તેનેજ મળતા બે દાંતો આવે છે ત્યારબાદ બાણુના બખબે કાપનાગ, આગલી ચાગ દાઢો ને ચાર કૂતરીઆ દાંતો આવે છે છેક છેવટે પાછલી ચાર દાઢો નીકળે છે એ પ્રમાણે વીસ દાંતો આવે છે તેમને દૂધીયા દાંતો કહે

છે તેઓ થોડા વર્ષમા પડી જઈ તેને બદલે કાયમના બત્રીશ દાંતો આવે છે આ નવા દાંતો આવવાનું પાંચમા કે છઠ્ઠા વર્ષથી શરૂ થઈ છેક છેલ્લી દાંતો સત્તરથી એકવીશ વર્ષની ઉંમર સુધીમા આવે છે આ દાંતોને ડહાપણની દાંત કહે છે કારણ કે તે એટલી ઉંમરે આવે છે કે તે વખતે ઘણકરી તે માણસને દુનિયાદારી સમજવા જટલી અઠ્ઠલ આવેલી હોય છે

નીચલા કોઠા ઉપરથી જૂદા જૂદા દાંતો કયી મુદતે આવે છે તે સમજી શકાશે —

૧ ટ્વીયા દાંતો.

અનુક્રમ નંબર	દાંતનું નામ	કયે મહિને નીકળે તે
૧	વચલા કાપનારા	૫ થી ૮
૨	ખાજુના કાપનારા	૭ થી ૧૦
૩	ફૂતરીઆ	૧૪ થી ૨૦
૪	આગલી દાંતો	૧૨ થી ૧૬
૫	પાછલી દાંતો	૧૮ થી ૩૬

૨. કાયમના દાંતો.

અનુક્રમ નંબર	દાંતનું નામ	કયે વર્ષે નીકળે તે
૧	આગલી દાંત	૭
૨	વચ્ચલા કાપનારા	૮
૩	બાજુના કાપનારા	૯
૪	આગલા બે ખૂણીયા (કૂતરીઆની પાછળના)	૧૦
૫	પાછલા બે ખૂણીયા	૧૨
૬	કૂતરીઆ	૧૨ થી ૧૨½
૭	વચ્ચલી દાંત	૧૨½ થી ૧૪
૮	પાછલી (ડહાપણુની) દાંત	૧૮ થી ૨૫

દૂધીઆ દાંત નીકળતા હોય તે દરમિયાન બાળકનું માથું તદનજ ઠંડુ રહે એવી તજવીજ કરવી જોઈએ તેને કાનટોપી પહેરાવવી નહીં કે તેના કાનની આસપાસ કંઈ પણ ગરમ કપડું વીટવું નહીં તેને પહેરાવવાના કપડાં પણ ગરમ અને હલકા જોઈએ આને માટે જાંઝ ફેલેનલ ઘણી ઉપયોગી થઈ પડશે પણ કપડું જરાએ તગ ન હોય તેની ખુબ સલાહ લેવી જોઈએ અને તેના હાથ પગ ખુલ્લી રીતે માંકળાશથી હલાવી શકાય તેમજ તેની છાતી દમ લેતા બરાબર ઉપસી શકે એવા કપડાં તેને પહેરાવવા બગલમા કે બજના કાતગ આગળથી તે જરાકે પણ બે ચાંચલા ગહેવા ન જોઈએ વળી આ વખત બાળકને સૂવાના ઓરડાની હવા જમ અને તેમ ઠંડી રહે તેવી કોશિષ કરવી જોઈએ બે હવા ગરમ થઈ તો ઘણું ઠંડી તેને તાવ આવ્યા વિના ગહેજે નહીં બે તેનો આડો કબજ થતો જણાય તો તેનો બોગક

ફરવી નાખવો અને તેથી ન વળે તો થોડુંક “કુંહસાઈન્ડ મેંગનેસીઆ” આપવું

શિતળા મૂકવા વિષે — આગલા જમાનામાં ઘણા છોકરાઓને મૈયડ આવતા હતા અને તેથી ઘણા મરણો થતાં હતાં તે રોગ અટકાવવાને માટે દાક્ટર જેનરે શીળી મૂકવાની રીત શોધી કાઢી તેથી માણસ માત્રને અખુટ લાભ થયા છે આપણા દેશમાં આપણા દયાળુ રાજકર્તાઓએ તે રસી મૂકવાનું દાખલ કરવાથી ઘણાઓ તેની ખુબી પૂરતી રીતે સમજતા શીખ્યા છે છતાં પણ કેટલાક ગામડાઓમાં અને કોઈ કોઈવાર મોટા શહેરોમાં પણ કોઈક એવા નર નીકળી આવે છે કે તેઓને તેના કાયદા મમજ પડતા નથી અથવા તેઓ તે કાયદા બેધ શકતા નથી તેઓ આ રસીને એક અમૂલ્ય ખસિસ સમજવાને બદલે માણસ જાતની ઉપર એક જાતની આકૃત હોય એવું માને છે ગયા સૈકામાં આપણા દેશમાં સૈયડના રોગથી કેટલું નુકશાન થતું હતું ! હજારો કાજગરા જન કબજ થતા અને હજારોને જાથુની બદલિસકલતા થતી હતી રક અને રાય કોઈ તેના સપાટામાંથી છટકવા પામતું નહોતું તેને બદલે હાલ તે રોગ જવલ્લેજ એવામાં આવે છે તે સઘળા પ્રતાપ ડા જેનરની રસીના છે, છતાં જાણી બુઝીને તેઓ જાણે છતાં આખે જોતા નથી આગલા જમાનાના આકડાઓ આપણે બેધશુ તો આપણને માલમ પડશે કે વિલાયતના મોટા શહેરોમાં દશ વર્ષની અદરની ઉમ્મરના છોકરાઓમાં થતા મરણોમાં ૧ ભાગના સૈયડને લીધે થતા હતા અને અઘાપાને લીધે દવાખાનામાં દાખલ થતા છોકરાઓમાં સેકડે ૬૬ ટકાની આખ સૈયડથી જતી રહેલી સાબિત થતી હતી તે સિવાય સદતર સાબળવાની શક્તિ બોઈ બેઠેલા, હાથ પગે લૂલા થયેલા, અથવા ખીજ રીતે તદન નાકૌવત થઈ ગયેલા સેકડો લોકો આ રોગને લીધે તેવી ફેજ પહોંચેલા હતા, તે સઘળું ફક્ત રસી મૂકવાથીજ લગભગ સદતર નાબુદ થઈ ગયું છે

અજ્ઞાન લોકો હજી પણ એવું માને છે કે, કેટલાક આમડીનાં

દહો, શરીર ઉપર નિકળતા કેટલાક આઠાઓ, ધીરે ધીરે થતી શરીરની ક્ષીણતા, જૂદે જૂદે ઠેકાણે થતી ગાઠોની વૃદ્ધિ વિગેરે રોગો ફક્ત શીળી કાઢવાથીજ થાય છે પણ જ્યારે આપણે ખરેખર હડા હિતરી તપાસ કરીએ છીએ અને આઠડાઓ મેળવીએ છીએ ત્યારે આપણને સહેજ સમજાય છે કે, શીળી કાઢેલા કરતા નહિ કાઢેલા છાકરાઓમા આમડીના દહો વધારે મોટા પ્રમાણમા નજરે પડે છે ખરૂં કારણ તો એજ છે કે, બાળવયમા શરીરની પ્રકૃતિજ એવીજ રહે છે કે, સહેજ કારણથી આમડી ઉપર જૂદી જૂદી તરેહના ચાઠા ઉપડી આવે

શીળી મૂકાવવાનો માથી સારો વખત બાળક ત્રણ મહિનાનુ થતા સુધીનો છે એટલા વહેલા મૂકવાથી દાત આવવાની સુદૃઢ શરૂ થાય તે પહેલા બાળક પાછુ તનદુસ્ત થાય છે અને તેથી તેને કંઈપણ અસર થવાનો સભવ પણ રહેતો નથી જો ત્રણ મહિનાની ઉમ્મર થઇ ગયા પછી શીળી કઢાવવામા આવે અને દાત આવવાની શરૂઆત થઇ હોય તો બાળક બહુ એચેન અને ચીરડાઉ થશે અને તેને તાવ પણ બહુ જોરમા આવવા સભવ ગહેશે માટે જો બાળકની તનદુસ્તી બીજી રીતે સારી હોય તો બનતા લગી ત્રીજો માસ પૂરેા થતા પહેલાજ તેને શિતળા મુકાવી દેવા ખરૂં જોતા હોઢ મહિનાની ઉમ્મર થયા પછી તેને શીળી કાઢવાને કોઈપણ જાતનો આધ નથી

બાળકને થતા રોગો —સૂવાવડ પછી પહેલા મહિનામા કોઈ કોઈવાર નીચલા રોગો જોવામા આવે છે -

૧. બાળકનુ જડણુ સજ્જડ થઇ તે દૂધ પી શકતુ નથી એટલે તેને એક જાતનુ ધનુર થાય છે આવુ થાય તો તુર્ત દાકનરની મદદ લેવી

૨ તેની આખ આવી તેમા પડ થાય છે આવે પ્રસંગે તે આખ કુક્કા પાણી વડે દહાડામા ત્રણચાર વાર ધોઇ તેમા એક રતિ ફટકડીને અઘોળ પાણીમા મેળવી તે મિશ્રણના ટીપા નાખવા

- ૩ કમળો થઇ તેનું અગ પીળું પડી જાય છે આવું થાય કે તેને દીવેલનો જીલ્લાળ આપી તુર્ત દાકતરની સલાહ લેવી
- ૪ કુંટી પાક ઉપર ચઢી વરમ થઇ આવે છે આમા વાદળી વડે ગરમ પાણીથી સાફ કરી વાયોલેટ પાઉડર અથવા ઘઉંના સત્વનો ભૂકો લગાડવો અને દાકતરની સલાહ લેવી
- ૫ બાળકને ઘણીવાર એકદમ ઘણી વાર તાણુ થઇ આવે છે તેને ઉપદ્યુ કહે છે આવું અને ત્યારે એકદમ બાળકને ખમાય એવા ઉના પાણીના ટપમા મૂકી દઇ તેનું માથુ પાણીની સપાટીથી ઉંચુ રાખી તે ઉપર ઠંડા પાણીથી ભીંજવેલા રૂમાલ મૂકવો અને તે ભીંજવેલો રાખવો એટલું કરવાથી આરામ ન લાગે તો તુર્ત દાકતરને બોલાવવા તજવીજ કરવી.

પ્રકરણ ૯ મું.

પ્રસૂતિ પછીની માવજત

ઔર પડયા પછી શું કરવું —ઔર પડયા પછી સૂવાવડી જ્ઞાને લગભગ એક કલાક જેમ અને તેમ સ્વસ્થ પડી રહેવા દેવી બેઠાએ એટલી મુદત વીત્યા પછી અતિશયુ લોહી જવાનો સભવ થયો. એાછા થશે, એટલે ખરાબ થયેલા કપડા વિગેરે કાઢી લેવા હરકત નથી. બે ઔર પડયા પછી તુર્ત તેમ કરવામા આવે તો તે ઔરતને વખતે અતિશય રક્તસ્રાવ થઇ કદાચ તેનું મોત પણ નિપજશે માટે એ બાબતમા જોટલી કાળજી લેવાય તેટલી થોડી સમજવી

આ કપડાં કાઢવામાં પણ સંભાળ લેવાની છે કેટલાક અણધર માણસો વગર સમજે તે જીને પોતાના કપડા કાઢવા કહે છે તે ભૂલ છે. તેમ થવાથી પણ તેને ખડુ લોહી જવા સભવ છે માટે સૂવાવડીને

જમ અને તેમ આચકા ઉચકી થોડાં લાગે તેવી તજવીજથી કપડાં કાઢવા જોઈએ તેને પોતાને હાથે પાસું ફેરવવા દઇ અથવા ઉઠવા દઇ કે પગની જોડીને ખભા ઉપર ઉચી થવા દઈ, કપડાં કાઢવા કેશિય કરવી નહીં

અરડાયેલા કપડાં કાઢી ચોખ્ખા પાણીવડે ગુલ્લ લાગેા ખહારથી સાફ કરી પછી તે ઉપર એક ટુવાલ મૂકવો અથવા તેા ખેજ થાપાની નીચે ટુવાલ પાથરી દેવો અને ટુવાલની નીચે એક ધ્રાણેલી ચાદર સેરવી તેવડે પેટ ઉપર પાટો ખાધવો આ પાટો આશરે બે વાર લાળેા અને અરડ ઇચ પહોળેા માદરપાટનેા ખનાવેલો હોવો જોઈએ કેટલીક વખત આ પાટાને ખદલે તકિયાનેા ગલેફ વાપરવામા આવે છે અને તે પણ સારી રીતે ગરજ સારે છે

સૌથી સારે પાટો ખનાવવાની રીત નીચે મુજબ છે — એક દોઢવાર લાળેા અને દોઢ ફૂટ પહોળેા માદરપાટનેા ટુકડો લઈ તેનેા ઉપલેા લાગ કાતરી જરાક સાકડો કરવો એટલે તે ખરાખર ખ ધણેમતેા આવી શકશે પાટો ખાધવાનેા તે હ મેશા એટલેા પહોળેા જોઈએ કે કુલા ઉપર અને જાગના ઉપલા ભાગની આસપાસ કરી વળે વળી તે ખહુ ત ગ ખાધવો નહીં ફક્ત ગર્ભાંશયને ટેકેા મળે એટલીજ મજ ખૂતીથી ખાધવો ઘણા લોકેા ખહુ તાણીને ખાધે છે તે ખરાખર નથી કેટલાકેા વળી પેટ ઉપર કઇ નહાનેા તકિયો અથવા ગડી કરેલો ટુવાલ મૂકી તે ઉપર પાટો ખાધે છે પણ તેથી ગર્ભાંશય ઉપર વાકુચુકુ દખાણુ થઇ તે પૂરેપૂરેા સકોજ ઇ શકતો નથી અને ઉલટી હરકત થાય છે

પ્રસૂતિ પછી ગર્ભાંશયની ગાંઠ પેદુ ઉપર હાથ ફેરવતા એક કિકેટ રમવાના દડા જેવડી મોટી લાગવી જોઈએ તે કરતા તે મોટી હોવી ન જોઈએ નવ દશ દહાડામા ઘણુ કરી તે એટલી નહાની થઇ જશે કે પેદુના હાડકાથી સહેજ ઉપર તે ભાગ્યેજ આપણા હાથને લાગશે

કપડાં ખદલતી વખતે તેમજ પાટો ખાધતી વખતે સુવાવડીએ જમ અને તેમ સ્વસ્થ પડી રહેવુ જોઈએ, અને કોઈ પણ રીતનુ જોર કરવુ ન જોઈએ

સઘળું સાફસુક કર્યા પછી અને પાટા વિગેરે ખાધ્યા પછી સૂવા-
વડીને બે જાણે બગલની નીચે હાથ મૂકી બિછાનાના ઉપલા ભાગ
ઉપર ખસેડી લાવવી જોઈએ ત્યાર બાદ તેને એકાદ હલકી ધાખળી
ઐરાદી દેવી જો તેને હડી લાગતી હોય તો તેના પગની આસપાસ
કંઈ ગરમ કપડું વીટાળવું અને જરૂર લાગે તો એકાદ વધારાની
ધાખળી ઐરાદવી પણ પુષ્કળ ઉપરાછાપરી ધાખળીએ તેના હીલ
ઉપર ઢગલો થવા દેવી નહીં કારણ, તેથી તેને ગરમી થઈ આવી
નુકશાન થવા સહવરહેશે આટલું કર્યા પછી તેને કંઈ ખાવાનું આપવું

સૌથી સરસ ખોગક આ વખતે એ છે કે એક પ્યાલું લઈ તે
અડધું ચાહથી ભરી જરાક ખાડ નાખી તે પાંધં દેવું અગર દૂધને
પાઉં ખાવા આપવા કેટલાક વળી ગરમ સેરવો પાય છે દાડતરે
ખાસ સલાહ આપ્યા વિના કદી પણ કોઈ જાતનો દારૂ પાવો નહીં.
ખાવાનું આપ્યા પછી સૂવાવડીની આગળ જરાક પણ ગરબડ થવા
ન દેતા તેને સ્વસ્થપણે ઉઘવા દેવી

આસાએશની જરૂર — કોઈ પણ સ્ત્રીની પહેલી સૂવાવડ થયા
પછી તેને પુષ્કળ આસાએશ આપવાની ઘણી જરૂર છે માટે તેના
ઐરાડામાં ઘણાં માણસોને આવવા જવા દેવા ન જોઈએ આપણા
લોકોમાં આવે વખતે સગાવહાલાંઓ તેમજ સહીયરો જોવા આવી બધું
ઘર જાણે ભરી નાખે છે અલખત, તેઓ સારા હેતુથી તેમ કરે છે
પણ તેનું પરિણામ સારું નથી કારણ, તેથી તેનું મન ઉરકેરાયેલું
રહી લોહી જોઈએ તે કરતાં જોસથી હોડે છે અને તેના અંગમા થોડાક
તાવ આવી તે બેચેન રહે છે વળી તે વખતે તેને કંઈ વધારે ભય કર
હરકત ન થાય તોપણ તે જટલી જોઈએ તેટલી ઝડપથી તનદુસ્ત
ખની શકતી નથી. માટે એવાં જોવા આવનારાઓને નરમાશથી પણ
મક્કમપણે અદર લઈ જવાની ના પાડી બહાર બીજા ઐરાડામાં બેસાડી
તેમને ઘટિત જવાબ આપી વિદાય કરવા જોઈએ આવા માણસોની
વાતની ધાધળ સૂવાવડીને બિલકુલ ગમતી નથી માટે તેમનો અવાજ
પણ તેને કાને ન જાય એવી તજવીજ રાખવી

સૂવાવડ પછી ઐરાડામાં અંધાર પડે એવી રીતે ખારી ખારણાં

ઢાકી ફક્ત એક જાણે તેની પાસે રહેવું એકથી વધારે રહેવાથી ઔર-
ડાની હવા ઉલટી ખગડશે વળી તે હવામા ઠંડક રહે એવા ઇલાજ
કરવા હિંદુઓમા તેથી ઉલટી રીતે ખાટલાની તળે ધગધગતા છાણા
અગર અગારા મૂકી હવા પુષ્કળ ગરમ કરી મૂકે છે તે ખડુ ખોટું
છે તેથી તો ઉલટો તેના અગમા તાવ આવી ખેંચેન થાય છે અને
તેને ઉઘ આવતી નથી.

ઉઘવા પહેલાં તેને પિશાબની હાજત થાય તો તે કરાવવી પણ
હાજત ન લાગી હોય તો આગ્રહ કરી કરાવવી જોઈએ એમ કહી નથી

ગરીબ વર્ગના લોકોને આઝા દહાડા સૂવું પાલવે નહીં. માટે
તેઓ ખિચારા થોડા દહાડામા પોતાને કામે-ધંધે લાગી જાય છે પણ
ઉપલા વર્ગના લોકોએ તો પૂરતી આસાએશ લેવીજ જોઈએ ગરીબ
લોકોને પૂરતી આસાએશ ન મળવાને કારણે તેમને જૂદા જૂદા ગભી-
રશયના રોગો થાય છે અને તેથી તેઓ ઘણા હેરાન થાય છે મધ્યમ
વર્ગના અને તવગર લોકોને કામાવાની અગર ખીજ ખરચાઓની
સલાહ કાણ લેશે એવી કંઈ કિંકર હોતી નથી માટે તેઓના ઉપર
કંઈ એવી ફજ નથી કે તેમણે સૂવાવડ પછી જલદીથી કોઈ કામકાજ
કરવું તેમ છતાં એ વર્ગની ઘણી સ્ત્રીઓને પુષ્કળ આસાએશની જરૂર
છે એમ તેમના મનમા સહેલાઈથી ઠસતું નથી તેઓ પોતે તદ્દન
તનદુરસ્ત અને મજબુત છે એવું જણાવી ઉઘવા ખેંસવાની ખાચશ
રાખે છે. અને કેટલીકો તો ઘણા આગ્રહ છતાં પણ ચાર દહાડામાજ
કોઈ ફરહર કરવા માટે છે અથવા ખિચાનામા ખેંસી રહે છે પણ એ
ખડુ ભૂલભરેલું છે એવી હુલડાઈ કરવાના ગેરફાયદા ઘણીવાર એકદમ
માલમ પડતા નથી પણ પાછળથી તેના પરિણામ સોસવા પડે છેજ
કેટલાકો એમ જલદી ઉઘવામા હુશિયારી માને છે તે હુશિયારી ઘણે
વખતે કામ લાગતી નથી ખીજાઓ વળી એમ સમજે છે કે દાક્તરો
અને દાઈઓ નાહક અતેડ કરી તેમને જરૂર કરતા વધારે સૂવાડી
રાખે છે પણ એ માનવું વાસ્તવિક નથી હુલડાઈ કરી જલદી કોઈ
ફરહર કરવું નહીં સૂવાવડ પછી દોઢથી બે મહિના સુધી ગભીરશય
પોતાની અસહ સ્થિતિમાં આવતો નથી પણ તે થોડો ઘણો મોટો રહે

છે, માટેજ આસાએશની જરૂર છે. જેમ વધારે આસાએશ લેવામા આવે તેમ ગાઠ જલદી ઠેકાણે આવી જાય છે જલદી ઉઠી હરફર કરવાથી અથવા જલદી ખેસવાથી ગાઠ ખરાબર સંકેચાતી નથી, ને મોટી રહે છે અને જે બધનો વડે તે લટકેલી હોય છે તેની ઉપર વધારે ખોળે આવે છે તેથી તે ઢીલા પડે છે, અને પરિણામ એ થાય છે કે ગર્ભાશય પોતાની જગ્યાએથી ખસી વાકેચૂકે થાય છે તેથી તેની કમ્મરમા અને પેટુમા ખેંચાવો, દુ ખાવો અને ભાર જેવું માલમ પડે છે જલદી ફરફર કરતા આવી નિશાની માલમ પડે કે તુર્ત આઠ દહાડા તદ્દન સૂઈ રહેવું, નહીં તો જરૂર નુકશાન થશે સૌથી સરસ નિયમ એ છે કે પ્રસૂતિ પછી સ્ત્રીને નવ દશ દહાડા સુધી બીલકુંલ બિછાનામા સૂવાડી રાખવી ત્યારપછી બીજા પાંચ દહાડા સુધી તેને કોંચ કે આરામ પુરશી ઉપર સૂવા દેવી પછી વળી એકાદ અઠવાડીઈ ઓરડામાંજ સહેજસાજ ફરવા દેવી નવ દશ દહાડા થયા પછી જ્યારે કોંચ ઉપર ખેસાડવાનું શરૂ કરવામા આવે ત્યારે બની શકે તો બીજા ઓરડામા તે સ્ત્રીને આરામ થેર ઉપર ખેસાડી ઉચકી લઇ જવી અને પહેલા ઓરડામા ખારીખારણા ઉઘાડી નાખી ખુબ હવા આવવા દઇને ઓરડાને સાફ થઇ જવા દેવો. બિછાનાં, ઓઢવાનું વિગેરે પણ વા ખાતા નાખો દેવા ઓરડો સાફસુકે કયાં પછી ફરી વાપરવાને હરકત નથી ત્રણ અઠવાડિયા પછી તેને વધારે હાલચાલ કરવા દેવા અથવા માળ ઉપરથી નીચે આવવા દેવા હરકત નથી માત્ર બહુ ઝાઝી વાર તેને ખેસી રહેવા અથવા ઉભી રહેવા દેવી નહીં દિવસમા ચારપાંચ કલાક પણ કોંચ ઉપર આળોટવા કહેવું. મહિને દહાડો થયા પછી ગાડીમા ખેસી બહાર જવા દેવા હરકત નથી જેમ જેમ વધુ વખત જાય તેમ ધીમેધીમે વધતી ચાલવાની કસરત કરવા દેવી આ પ્રમાણે સલાખથી કામ લેવાથી તેને જલદી પૂરતું કૌતક આવશે અને કોઇ તરેહની પાછળથી અડચણ રહેશે નહીં

પાછલાં વીણુ —પહેલી સૂવાવડ કરતા ત્યાર પછીની બીજી સૂવાવડ વખતે છોકરૂ જન્મ્યા પછી થોડો વખત રહીને પેટુમાં વધારે દુખાવો થયા કરે છે તેને પાછલા વીણુ કહેવામાં આવે છે. આ દુખાવો

ગભાંધીયની ગાઠ સકોચાવાને લીધે થાય છે આથી ઘણો ત્રાસ થાય છે ખરો પરંતુ તે કાયદાકારક છે દરેક વખતે વીણ આવવાની સાથે લોહી વધારે જઈ તેમા કંઈ ગડકા ખાઝી ગયા હોય તે બહાર નીકળી આવે છે આ ગડકા બહાર ન નીકળતા અંદર રહી જાય તો તે કોહી જઈ તેમાની દુર્ગંધ લોહીમા દાખલ થઈ તે સ્ત્રીને સૂવારોગ, તાવ વિગેરે થવા સંભવ રહે છે માટે જો એ વીણ ઘણી મજબુત ન હોય અને તેથી કંઈ ખાઝી ત્રાસ થતો ન હોય તો તે બદલ કાળજી કરવી નહીં, પણ જો તે આઝીવાર ચાલુ રહી ત્રાસદાયક થઈ પડે તો તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવીજ જોઈએ

સ્નાવ—સૂવાવડ થયા પછી લગભગ ત્રણ અઠવાડિયા સુધી ગભાંધીયમાંથી સ્નાવ નીકળ્યા કરે છે પહેલાં એ ત્રણ દહાડાં તો તે તદન ગતો લોહી જવો હોય છે અને તેથી આખા દિવસમા આશરે ખારેજ દુવાલ ખરાબ થાય છે પછી તે ધીમે ધીમે ફિક્કો પડતો જાય છે અને ઐછો થતો જાય છે પાચમે દહાડે ફક્ત બેજ વાર દુવાલ બદલવાની જરૂર પડે છે વખત જતા (આશરે આઠમે દહાડે) તેનો રંગ લીલો થાય છે તેમાંથી સહેજ ખરાબ ઉખડો આવે એવી ખોટી વાસ આવે છે, પણ તે વાસ દુર્ગંધ ભરેલી હોવી ન જોઈએ. ત્યારબાદ તેનો રંગ બદલાઈ મેલા પાણી જેવો થાય છે, અને ધીમે ધીમે તદન બધ પડી જાય છે ઘણું કરી એક દરીમા ત્રણ અઠવાડિયા સુધી તે હેખાવ દે છે પણ કેટલેક વખતે એ મુદત ઘણી ટૂંકી થઈ જાય છે છતાં તે સ્ત્રીને કંઈ હરકત આવતી નથી સુખ્યત્વે કરી મુએલું છોકરૂ જન્મ્યા પછી ચોડાજ દહાડાંમા તે બધ થઈ જાય છે, છતાં સ્ત્રીની તનદુરસ્તી તદન સારીજ રહે છે

જો પ્રથમથીજ સ્નાવ પૂરતા જથામા પડતો હોય અને એકદમ તે બધ થઈ જાય તો તે બદલ બેદરકાર થવું નહીં પણ તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી કારણ કે, એવું થતાંની સાથેજ ઘણુંકરી કંઈ ભય કર તાવ ભરાઈ આવે છે. માટે જરાક પણ તેવી નિશાની જણાય, નાડના ધબકારા વધે અને બેચેની જેવું લાગે કે તુર્ત યોગ્ય ઇલાજ કરવા

જયાસુધી સ્નાવ જતો હોય ત્યાં સુધી સફાઈ, સુધડાઈ ઘણી

કાળજીપૂર્વક રાખવી જોઈએ બહારના ભાગો દર પાંચ છ કલાકે પાણી અને સાબુથી ધોયેલા લુગડાના કંકડાવડે અગર વાદળીની મદદથી ધોવા અને પછી રસકપૂરનું પાણી વાદળી વડે લગાડવું એમા જરાક પણ આળસ કંઠવી નહીં નહીં તો ઘણું ભયકર પરિણામ આવવા બહુ સંભવ રહેશે સારવાર કંઠનારે પોતાના હાથો પ્રકરણ ૭ માં કદાચ મુજબ તદ્દન સાફ કરવા જોઈએ આપણા લોકમા ઘણીવાર એવું માનવામા આવે છે કે વારે ઘડીએ ભાગ ખુલ્લો કરવાથી તેમા હવા ભરાઈ જઈ નુકશાન થાય છે પણ તે ભૂલ છે એમા હવાનો દોષ કંઈજ નથી પણ તેમા મેલનો દોષ છે, એમ છતાં ઠીની ઝડીક લાગતી હોય તો ઓઢેલા કપડાની નીચે હાથ ઘાલીને પણ બહારના ભાગો સાફ કરવા અને દુવાલ બદલ્યા કરવા કેટલીકવાર ગુણ ભાગો સ્પર્શેલા હોય છે તેથી સાફ કરતાં ઈર્ષ થાય છે માટે બહુ નાજુક હાથ કામ લેવું પણ બધું ખરાખર સાફ કર્યા વિના રહેવું નહીં દુખાવો મટાડવા માટે પોશ-દોડા નાંખી ઉકાળેલું પાણી ગાળીને વાપરવું અને શેક કર્યા પછી તે ભાગ ઉપર ચોખ્ખું વૈસેલીન લગાડવું

કેટલીકવાર અદરના ગુણ ભાગોમા દુખાવો થાય છે ત્યારે અથવા જાવ પ્રથમથીજ વાસ મારતો હોય ત્યારે ડુશ વડે અદરથી ધોવું પડે છે આ કામ દાઈનું છે માટે તેની પાસે કરાવવું જોઈએ. ખમાય એટલું ગરમ પાણી એક તદ્દન સાફ કરેલા ડુશમા નાખી તેમાં થોડુંક પોટેશ પરમૅન્ગેનૅસ નાખી તેને ફિક્કા ગુલાબી ગરનું બનાવવું. (સવા-શેર પાણીમા એક ચમચી કૅન્ડીઝ ફ્લુઇડ નાખવું) અને પછી તે પાણી ડુશની ટોટી વડે યોનિમાર્ગમા દાખલ કરી તે માર્ગ ધોઈ કાઢવો સલાહ લેવી કે ટોટી કેક કમળના મ્હોની અદર ન જાય પણ તેની બાજુમા રહે આ કામમા રખરની ખીચકારી (હિગીનસન્સ સોરીન્જ) કદી વાપરવી નહીં, પણ ડુશની નળી વડેજ ધોવું કે પાણી ફક્ત પોતાના જોરથીજ અદર આહુ જઈ બહાર નીકળી આવ્યા કરે

ઝોરાક —સૂવાવડ થયા પછી પહેલાં બે દહાડા સુધી તો દૂધ, કાણ, ચહા, ઈંદી, ટોસ્ટ, ખિસ્કટ, પાઉં અને સેરવો એવોજ ઝોરાક આપવો એકાદ અડધું બાફેલું ઇંડું પણ આપવા હરકત નથી માત્ર

તે ઇંડુ તદન ખદાઇ કંઠણ થઈ ગયેલું ન હોય, તેની સભાળ લેવી ત્રીજે દહાડે વધારામા મરઘીની એકાદ કરચ અગર તેનો ખીંમો આપવો. ચોથે દહાડે ચાપ, કવાખ, છમનાની માછલી વિગેરે આપવા હરકત નથી સૂવાવડીએ સઘળું સભાળથી ખાવું ખુબ ઠામીને ખાવું નહીં. પાંચમા છઠ્ઠા દહાડાથી ત્રયમની માકેક ખદા સાદો ખોરાક ખાવાને હરકત નથી પકવાન, મીઠાઇ, ખારી માછલી, આથેલું ગોસ્ત વિગેરે ચીજો તથા ખુબ મસાલેદાર વાનીઓ ખાવી નહી સહેલાઈથી પચે અને પુષ્ટિ આપે એવોજ ખોરાક ખાવો. મુખ્ય વાત ધ્યાનમા રાખવાની એ છે કે તે સ્ત્રીને કંઈ તરેહની કસરત મળતી નથી માટે તેને ભાગે ખોરાક પચી શકવાનો નથી, એમ માની લઈ હલકો પુષ્ટિકારક ખોરાક આપવો દૂધનું કન્ટર્ડ, ઘણા મેવા વિનાનું પુડીંગ વિગેરે આપવાને પણ હરકત નથી.

સૂવાવડીની તરસ મટાડવાને માટે તેનું કુકુ પાણી, સોડાવોટર, ટોસ્ટ વોટર અગર જવનું પાણી આપવું જવનું પાણી અને ગરમ દૂધ સરખે ભાગે મેળવી આપવાથી પણ તરસ છીંપે છે. તેને દાકતરની સલાહ વિના ડાહિ, બિડસ્કી, પોર્ટવાઈન કે કોઈ પણ જાતનો દારૂ આપવો નહીં ઘણીખરી વખતે તેથી કાયદાને ખદલે ઉલટું નુકશાન થાય છે, માટે ગરમી લાવવા સાચું આપવોજ જોઈએ એમ માની આપવો નહીં હાલ કેટલાક વખતથી એવું અનુભવમા આવ્યું છે કે ઘણા હિંદુ લોકો જોયો સામાન્ય રીતે દારૂ પીતા નથી તેઓની સ્ત્રીઓ પણ સૂવાવડ વખતે એકાદ ખાડીની ખાટલી મગાવી રાખી તેને ઉપયોગમા લે છે પણ તે ભૂલભરેલું છે અલખત એ ટાકણે ખાટલી મગાવી રાખેલી કોઈવાર ઉપયોગી થઈ પડે છે ખરી, પણ તે મગાવી માટે વાપરવી જોઈએ એમ સમજવાનું નથી પોતાની એકાદ સહીયરને સૂવાવડ વખતે કંઈ કારણસર તે આપવામા આવ્યો હોય માટે તે કાયદાકારક છે એમ માની લઈ પોતે પણ વાપરવોજ જોઈએ એમ ઠરતું નથી.

પ્રસૂતિ થયા પછી છ કલાકમા ઘણું ઠરી સૂવાવડીને પિશાબ થવો જોઈએ જે તે ન ઉતરે તો પેદુના નીચલા ભાગ ઉપર આપણા

હાથની હથેળી મૂકી દબાણ કરવું અગર બહારના ગુદા ભાગે ઉપર શેક કરવો. તેટલાથી ધારેલું પરિણામ ન આવે તો તેને હાથની ઠોણી તથા પગના ઘુટણ ઉપર હાથી સૂવાડી પિશાબ કરવા કહેવું. સભાળ લેવી કે તેને હાથી સૂવાડવામાં પોતાને હાથે જોર કરવા દેવું નહીં પણ તેની સારવાર કરનારી બે બાઇઓએ તેને તજવીજથી એવી રીતે સૂવાડવી આટલું છતાં પિશાબ ન ઉતરે તો પછી દાઇની પાસે મળી મુકાવવી પડશે.

પ્રસૂતિ થયા પછી બીજી સાંજે જાડો પોતાની મેળે ઉતરવો જોઇએ. જો તેમ ન થાય તો એક ચમચો દિવેલ ચહામાં અગર કાફીમાં મેળવી પાઇ દેવું.

થાન.—ગર્ભ પેટમાં હોય તે દરમ્યાન જોઇતી કાળજી ન રાખવાથી અને તગ કપડાં પહેરવાથી કિંવા થાન ઉપર પાટા બાંધવાથી કેટલીક વાર બોટણી બહુ ન્હાની અને ખેસી ગયેલી હોય છે તેથી ઓઠે ધાવતી વખતે (દાંટડી) તે મ્હોંમાં બરાબર પકડી શકતું નથી કેટલીક વાર કુદરતી રીતેજ થાન બહુ મોટા હોઇ બોટણી ન્હાની હોય છે આવે વખતે બચ્ચાને ધવાડતા ખુબ સભાળ રાખવી જોઇએ કે ધાવતા તેના નસકેરા દબાઈ ન જાય નહીં તો પરિણામ એ આવશે કે તે ગુગળાઈ મરશે.

બિછાનામાં સૂતા સૂતા બચ્ચાને ધવાડતી વખતે પોતે એક યા બીજી પડખે સૂઇ પોતાના માથા તળે તે બાજુનો હાથ રાખવો અને પછી બાળકના મ્હોંમાં થાન આપવું. પહેલા આડ નવ દિવસ એજ પ્રમાણે કામ લેવું કારણ બેઠા થુવાથી કમ્મરમાં દુખાવો તથા થાક ભાગશે એટલુંજ નહિ પણ તબિયત બગડશે નવ દશ દહાડા પછી ખેસીને ધવરાવવા હરકત નથી.

જો બોટણી બહુ અદર પેસી ગયેલી હોય તો અપટ્ટીમાં પકડી તેને થોડીકવાર બહાર બેચી રાખવી અગર એક કાળી બાટલીમાં ગરમ પાણી ભરી બાટલી ગરમ થાય કે તે પાણી ઢોળી નાખવું અને તે બાટલીને હાથી કરી તેના મ્હોંને બોટણી ઉપર લગાવવું જમ જમ

ખાટલી ઠડી થતી જશે તેમ તેમ ખોટણી ખાટલીના મ્હોમા ખે ચાતી જશે જે એમ કગવાથી ખોટણી ખહાર ન નીકળે તો જરાક મોટી વયના છોકરાને થાને વળગાડવું એટલે તે જોઈ કરી ધાવશે તેથી ધારેલું પરિણામ નીપજશે, અથવા તો “નીપલ શીલ્ડ” વાપરવી એટલે ખાળક ધાવી શકશે જે ખાળક ખરાખર દૂધ ખે ચી ન શકે તો થાન ભરાઈ આવી તેમા ખેચેની જેવું લાગશે થાન ખાલી થતાજ તે લાગણી દૂર થઈ જશે

ખાળકને હરવખતે ધવાડતા પહેલા અને ધવાડયા પછી થાનને ટુકડા પાણી વડે ધોઈ સાફ કરી લુંછી કેરા કરવા જોઈએ એ શિવાય દિવસમા ખે ત્રણવાર તેવીજ રીતે પાણીથી ધોઈ સાફ રાખવા જોઈએ

મનની સ્થિતિ ઉપર દૂધનો ઘણો આધાર રહે અને ઘણીવાર એમ ખને છે કે ખુબ ગુસ્સે થયા પછી અગર મન ખુબ ઉશ્કેરાયા પછી ખાળકમે ધવાડતા તે ખડુ સખત માદગીને આધીન થાય છે માટે આ દાખલા દરેક માતાએ ધ્યાનમા રાખી ધવાડતી વખતે પોતાનું મન ખને એટલું શાંત અને સ્વસ્થ રાખવું

દૂધ ખરાખર ન આવતું હોય તો દીવેલાના પાદડા ઉપર દિવેલ લગાડી તે ગરમ કરી ખાધવાથી અથવા તે પાદડા છુદી તેની પોલ્ટીશ કરી ખાધવાથી દૂધ સાફ આવે છે

કયી કયી સ્ત્રીઓએ ખાળકને ધવરાવવું તે વિષે:—કેટલીક માતાઓ પોતાના ખાળકને ધવરાવવા આતુર હોય છે, છતાં તેમની તેમજ તેમના ખચ્ચાની તનદુરસ્તી ખાતર તેમને તેમ કરતી અટકાવ વાની જરૂર પડે છે આ ખાખત દાક્તરની સલાહ નહીં માની ધવરાવવાનું ચાલુ રાખવાથી ઘણીવાર ખન્ને ખિમાર થાય છે

કયનું પાસું હોય એવી સ્ત્રીઓએ તો ખીલકુલ પોતે ધવાડવુંજ ન જોઈએ જોએને એ રોગ વશપરપરા ઉતરેલો હોય તેમણે છોકરાને ધવાડવાથી તે ખચ્ચાને પણ તે રોગ લાગુ પડવાનો ખડુ સભવ રહે છે માટે પોતાના ખાળકનું લલું ધચ્છતા હોય તેમણે પોતાને એવો રોગ હોય તો કદી પણ ધવરાવવું નહીં આવી વખતે ઘણીજ મજબુત અને માગ ખાધાની તનદુરસ્ત દાઈ રાખવી કે તેથી ખચ્ચુ

સારી રીતે ઉછરી, વખતે તેના લોહીમાં કંઈ ક્ષયના અકુર હશે તે પણ ઘણે ભાગે નાબુદ થઈ જશે

આવી ક્ષયના પાસાવાળી સ્ત્રીઓને ઘણું કરી પુષ્કળ દૂધ આવે છે તેથી તેમને ધવરાવતા અટકાવી એ ઘણું મુશ્કેલ કામ થઈ પડે છે તેઓ એમ સમજે છે કે પુરતા જથ્થામાં તેમને દૂધ આવ્યું, એટલે તેઓ ધવરાવવા શક્તિવાન મનાવી જોઈએ પણ તેમણે જાણવું જોઈએ છીએ કે ફક્ત દૂધના જથ્થા ઉપરજ બાળકની વૃદ્ધિનો આધાર રહેતો નથી તેના ગુણુ પણ એવા જોઈએ કે તેથી બાળક સારી રીતે ઉછરી શકે, અને તે ગુણુ આવી સ્ત્રીઓના દૂધમાં હોતા નથી

ખુદશી આમે તપાસતાજ એ સ્ત્રીઓનું દૂધ ખડું પાણી જેવું દેખાય છે અને સૂક્ષ્મદર્શકે યત્ર વડે તપાસ કરતા તેની નબળાઈ તુર્ત માલમ પડી આવે છે

જે સ્ત્રીઓ સહેજમાં ઉશ્કેરાઈ જાય એવા સ્વભાવની અને ખડું ખડીકણુ હોય તેમણે પણ પોતાના બાળકને ધવરાવવાથી દૂર રહેવું જોઈએ આપણે પ્રથમ વાચી ગયા તેમ મનની અસર દૂધ ઉપર જલદી થાય છે માટે કંઈ બાબતથી મન ખડું ઉશ્કેરાય તો બાળક ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થઈ વખતે તે મરણને આધીન થાય છે

વળી જે સ્ત્રીઓના થાનની બોટણી છેકજ અંદર પેસી ગયેલી હોય તેમણે પણ ધવરાવવું નહીં અલબત્ત આગળ ઉપાયો કહી ગયા તે કરવા છતાં બોટણી બહાર નજ આવે અને ખચ્ચુ ગુગળાઈ જવાની ધાસ્તી રહ્યા કરે તો તેમ કરવાનું છે આવી સ્ત્રીઓને ઘણું કરી કુદ-રતીજ એવી આપણું હોય છે કે બોટણી તાત્કાલ નહાની હોઈ થાનમાં પેસી ગયેલી હોય છે

એ સિવાય વળી કેટલીક સ્ત્રીઓ ખડું નબળાં દેખાતા બાંધાની હોય છે તેમને જો કે કંઈ ખાસ રોગ હોતો નથી પણ તેમની તબિ-યતજ હમેશ નાબુદ હોઈ તેઓ સૂકાયેલી સોહાયેલી જેવીજ દેખાય છે આવી સ્ત્રીઓએ દાકતરની સલાહ લઈ થોડો વખત પોતાના ખચ્ચાને ધવરાવવાનું જારી રાખવું એમ કરવાથી કેટલીકવાર તેમની તબિયત સુધરતી માલમ પડે છે, પણ તેથી ઉલટી જરાક પણ લથડતી

માલમ પડે તો તુર્ત ધવરાવવું બધ કરવું જોઈએ.

વળી જ સ્ત્રીઓને કઠમળ કે વિસ્ફોટકનો રોગ થયો હોય તેમણે પણ બાળકને ધવરાવવાથી પરહેજ રહેવું જોઈએ.

કેટલીકવાર એમ બને છે કે કોઈ સ્ત્રીને દૂધ સારૂ આવ્યા કરતું હોય અને બાળકને પેટ પૂરતું ધવાડી શકતી હોય, એટલામા એકાએક કંઈ કારણથી દૂધ આવતું બધ થઈ જાય છે આવું થાય તો બે ત્રણ દિવસ બાળકને બીલકુલ ધવરાવવું નહીં એટલે થાન પોતાની મેળે પાછા ભરાશે, અને પ્રથમ માફક દૂધ આવવા માડશે એકાએક મનને બહીક લાગીને કે કાંઈ માઠી અસરથી કોઈ તરેહનો ધક્કો લાગવાથી દૂધ એકદમ બધ થઈ જાય છે.

ધવરાવનાર માતાએ પોતાની તબિયત સારી રીતે જાળવવા માટે દરેક જાતની કાળજી કરવી જોઈએ જ્યાસુધી તે તનદુરસ્ત અને મજબુત રહેશે ત્યાસુધી તેને ધવરાવું એ એક મોટી મોજ જવું લાગશે પણ જો તેની તબિયત લથડી તો બાળકની પણ લથડશે અને તેનું દુઃખ પોતે જોઈ અને સહન કરી ન શકવાથી તેની પોતાની તબિયત પાછી વધારે ખગડશે.

માટે પ્રથમ તો પોતે સારો પુષ્ટિકારક સહેલાઈથી પચે એવો ખોરાક નિયમનગ લેવો જોઈએ ખોરાકનું પ્રમાણ વધારે લેવાની અથવા તે તીખો તમતમતો લેવાની કે કોઈ પણ જાતનો દારૂ પીવાની જરૂર નથી થણી સ્ત્રીઓને એવી ટેવ હોય છે કે ધવરાવતા જરાક ફેર કે ચક્કર આવે અગર કંઈ કારણથી તેમના મનને બેચેની કે હતાશી લાગે કે તુર્ત જરાક બ્રાન્ડી પાણી લે છે તેમ કરવાથી અલબત્ત તેમને તુર્ત તો ઠીક લાગે છે અને શરીરમા હુશિયારી આવે છે પણ તેની અસર ઉતરી ગઈ કે પછી પ્રથમના જીવીજ અગર તે કરતા પણ વધારે બેચેની અને હતાશી લાગે છે વળી એમ થોડો થોડો વારે ઘડી લેતા દારૂની ટેવ પડી જાય છે અને પછી તેના વિના આવતુજ નથી માટે પોતાના બાળકને ધવાડતી દરેક માતાની ફરજ છે કે દાકતરની સલાહ વિના કદી પણ કોઈ પણ જાતનો દારૂ પીવો નહીં સાદો સૂતરો પુષ્ટિ-

કારક ખોરાક શરીરને તનદુરસ્ત રાખવાને પૂરતો છે અને કોઈવાર કંઈ બેચેની કે ઉઘાસી લાગે તો તેના બીજા ઘણા ઉપાયો હોય છે

ખુલ્લી હવામાં ફરવા હરવાથી અથવા કંઈ મન રીએ એવું વાચવાથી અથવા કંઈ રમતગમતમાં કે બીજા કામમાં મન રોકવાથી, દારૂના કરતા મનની બેચેની વધારે સારી રીતે દૂર થઈ શકે છે

ખઠરા અથવા ઘેટાનું ગોસ્ત, મરઘી વિગેરે દરરોજ ચોક્કસ પ્રમાણમાં ખાવામાં લેવું, પણ હુક્કા વગેરે મોટા જાનવરનું ગોસ્ત ખાવું નહીં મચ્છી, ગોસ્તનો સેરવો, ભાજી તરકારી, શીરો, પૂરી, દૂધ, દૂધપાક, દાળભાત, બીચડી, ને ઘી, તળેલા પટેટા, સુરણ વિગેરે લેવાને હરકત નથી પણ ભારે ખુર્ડીંગ, કેક અથવા એવીજ મીઠાઈ ખાધામાં લેવી નહીં અને કદાચ લીવી હોય તો ખહુજ ઓછા પ્રમાણમાં ખાવી ખુબ ઘીનું અને મસાલેદાર ખાવાનું પણ લેવું નહીં જો કોઈ ખોરાક એવો હોય કે જેથી માનો ઝાડો કળજ થાય તો ખાળક ઉપર તેવીજ અસર થશે, અને તેથી ઉલટી રીતે કંઈ ખોરાકથી તેને ઝાડાની ખિમારી લાગુ પડશે તો ખાળકને પણ ઝાડો થશે માટે પોતાના અનુભવ ઉપરથી જે ખોરાક પોતાને માફક ન આવતો હોય તે કદી પણ ખાવો નહીં.

ધવસાવનાર માતાએ દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવું હરવું જોઈએ તેથી તેની તનદુરસ્તી સુધરશે અને ઘડના કામકાજમાંથી મનને થોડી રાહત મળવાથી તેનું મન પણ પ્રફુલિત રહી તેને દૂધ સાફ આવશે માટે ખનતા સુધી દરરોજ નિદાન એક કલાક આલવાની કસરત ગખવી આથી તેને રાત્રે સારી ઉંઘ પણ આવશે

નહાવું' ધોવું'.—દરેક માતાએ દરરોજ એકવાર, ઠડીના દિવસોમાં ટૂકા પાણીએ અને ગરમીના દિવસોમાં ઠંડા પાણીએ નહાવું જોઈએ. ગરમીમાં અને તો દિવસમાં બે વાર નહાવું અને નળને ઝારી વળગાવી તેની નીચે ઉભા રહી નળ છોડવો એટલે પાણીની શેડો શરીરને લાગવાથી તે ઉપર સારી અસર થશે સવારના પહેારમાં ઉઠતા વાર નહાવાથી અગ હલકું થઈ મનને ઘણું આનંદ થાય છે અને ઠડી લાગતી હોય તે પણ ઉડી જાય છે, માટે નહાવા સાફ સાથી સારો વખત સવારનો છે

કપડાં — ધવરાવનારી માતાએ હાથેનાં પૂરતા કપડાં પહેરવા એટલે ઠી ન લાગે, પણ તે કપડાં ઉપરાછાપરી ઘણાજ અને બહુ જાડાં હોવા ન જોઈએ. જાડાં ફેલેનલાનાં હાથનાં પણ નરમ કપડાં ઉપ-યોગી થઈ પડશે વળી તે કપડાં સાધારણ રીતે ઢીલાં હોવા જોઈએ છે કે તો પહેરવા નહીં.

કામકાજ — ધવરાવનારી માતાએ ઘરનું સાધારણ કામકાજ કરવું જોઈએ તેથી મન રોકાયેલું રહી અગત્યનાં કામ કરવા મળે છે. પણ પોતે કંઈ રીતે થાકી જાય એવું ભારે કામ ન કરવું. દાખલા તરીકે પાણી ભરવાનું કામ ન કરવું પણ ગીવવા ભરવાનું કે રસોઈમાં મદદ કરવાનું કામ કરવા હરકત નથી.

નવ દશ મહિના ચાલુ ધવાડયુ હોય તો પછી ધાવણ છોડાવી દેતા થાનને ઝાઝી હરકત ઘણી કરી આવશે નહીં. પણ કોઈકવાર એમ અને છે કે ધાવણ છોડાવતા થાનો સૂઝી આવી કઠણ થઈ જઈ તેમાં દુખાવો થાય છે. આવું થાય ત્યારે તેમાંથી કાચ અને રખરખા બાળા (પ્લેસ્ટ મસ) વડે થોડુંક દૂધ કાઢી નાખવું જોઈએ. આવી રીતે દૂધ કાઢી નાખવાનું તે ફક્ત એટલું જ જોઈએ કે તેથી થાન પોચા પડી તેમાં થતું જે ચાણ અથવા દુખાવો નરમ પડે જો બધુંજ દૂધ કાઢી નાખવામાં આવશે તો પ્રથમ કરતા વધારે દૂધ ભરાઈ આવી જે આવે અને દુખાવો વધશે, માટે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે થોડુંજ દૂધ કાઢી નાખવું.

સય વિગેરે ઉપર કહેલા કારણોથી અથવા છોકરું મુએલું અવત-ગ્વાથી ધવરાવવાનું બધુંજ હોય ત્યારે પણ આવીજ રીતે થાનમાં દુખાવો તથા જે આવે થઈ આવે છે તે અટકાવવાને માટે સૌથી સરસ ઉપાય એ છે કે “સીડલીટઝ પાઉડર”નો અથવા “ફૂટ સોલ્ટ”નો જીલાખ બે ત્રણ દહાડા ઉપરાછાપરી લેવો અને થાન ઉપર ગરમ કરેલું મીઠું તેલ દહાડામાં ત્રણ ચાર વાર માલીસ કરવું. બેલાડોના પ્લાસ્ટરનો ટુકડો લઈ તેની વચમાં ખાટણી સાફ ન્હાવું કાણુ પાડી તે લગાવવાથી પણ ફાયદો થાય છે તેમજ વળી કોલન વાટગ એક ભાગ અને પાણી બે ભાગ મેળવી તેના પોળ થાન ઉપર મૂક્યા કરવાથી પણ દૂધ ઉડી જાય છે. આવી વખતે ખોરાક જરાક હલકો અને સગીન લેવો અને પાણી જેમ અને તેમ એણું પીવું મહા, દૂધ વિગેરે પ્રવાહી ખોરાક અને

તેટલો ઓછો લેવો આટલું છતાં દૂધ ઉડી ન જાય તો દાકતરની દવા લેવી

થાન મૂંઝવાની સાથે તેના કોઈ ચોક્કસ ભાગ ઉપર દબાવુ થતા બહુ દર્દ થાય તો તે ભાગ ઠંડક પાક ઉપર ચઢશે એવું સમજવું અને તુર્ત દાકતરની દવા લેવી

સૂવાવડીની ખાખતમા નીચલી ખાખતો ધ્યાનમા રાખવી ઉપયોગી છે

૧ જે તેની તખિયત તદન સારી હશે તો તેના ચહેરામાં ઠંડ પશુ ફેરફાર માલમ પડશે નહીં પશુ તે જે સોહરાયેણી અને ફિક્કો જણાય અથવા તેના નરકોરા જે આવેના જણાય તો તે નિશાની ખરાખ માનવી

૨ તેની ઉંઘમા ખલેલ થયા કરે તો સમજવું કે વખતે તેને ખરાખ તાવ આવશે કે ગાડપણ થશે

૩ ચોવીંગ કલાક કરતાં વધારે વાર ભેરમા તાવ રહે તો તે નિશાની ખરાખ સમજવી

૪ તેની નાડ ૬૦ મિનિટ ૯૦ કરતા વધારે ચાલુ રહે તો તે બાયની નિશાની માનવી

૫ દૂધ એક વખત ચાલુ થયા પછી એકદમ ખંધ થઈ જાય તો તે ખરાખ તાવ આવવાની આગાહીની નિશાની સમજવી.

૬ સાવ એકદમ ખંધ થઈ જાય અગર છ દિવસ પૂરા થવા છતાં લોહી જેવો રાતોજ હોય અગર તેમા દુર્ગંધ મારે અને ટુવાલ ઉપર લાલ રજનો ડાઘો પડે તો તે નિશાની ખરાખ સમજવી

તાવ, નાડીનું ઝડપથી ચાલવું, લખલખા, દૂધનું સૂકાઈ જવું, સાવનું ઠમી થવું અગર તદન ખંધ થઈ જવું, સાવમાં દુર્ગંધ, પેટમા સોળે તથા દાખતા દુખાવો-આ નિશાનીઓ માલમ પડતા તુર્ત

ઢાકતરની મદદ લેવી ઢાકતર આવી પહોચતા સુધી સાફ ગરમ પાણી વડે ડુશની મદદથી ગુદા ભાગે સાફ રાખવા અને દર્દીને યે અમથા ખાન્ડી નવટાક પાણીમાં નાખી આપવી

આ રોગની સારવાર કરનાર ખાઇએ યીજી સૂવાવડીની સારવાર સાથે કઠી પણ કરવી નહીં

જાંગ તથા પગનો સોજો —સૂવાવડ પછી જાગની મોટી કાળી શિરામાં લોહીનો ગડકો ખાઝી જવાથી એક અથવા બેક પગ નૂઝી કઠણ થઇ આવે છે અને જાગની અદરની ખાણુએ ખડુ દુખાવો થઇ સોજો ઘણીવાર એટલો ખધો આવે છે કે આમડી તડતડી આવી અળકયા કરે છે અને તેના રગ સફેદ દેખાય છે

આવે વખતે તે ભાગને તદન આસાએશ આપવી. તેને કંચકમૂક કરવા નહીં અને તેની ઉપર કઠી પણ તેલ ઓળવુ નહીં અથવા દખાણુ કરવુ નહીં. નહીં તો લોહીનો ખાઝેલો ગડકો છુટો પડી હૃદય તરફ જવાથી દર્દી મરી જશે ફક્ત મીઠાની પોટલી વડે તે ભાગને શેક કરી તેની આસપાસ ૩ લપેટી રાખવુ અને ઢાકતરની મદદ લેવી

ગાંડપણ —અસૂતિ પછી કોઇવાર સ્ત્રીને ધેલછા થઇ આવે છે, તે દિગમૂઠ જવી યેસી રહે છે અગર ગુપ્ત ઉશ્કેરાઇ જઇ પોતાને મારી નાખવાની કોશિષ કરે છે

આવે વખતે તેની ઉપર ખારીક નજર રાખવી તેની પાસેથી ખચ્ચાને લઇ લેવુ અને તુર્ત ઢાકતરની મદદ લેવી

પ્રકરણ ૧૦ મું.

આકાસ્મિક ભયાનક પ્રસંગોની માવજત.

પ્રસૂતિ દરમ્યાન નીચેના આકાસ્મિક પ્રસંગો કોઇકોઇવાર જોવામાં આવે છે

૧. રક્તસ્રાવ
- ૨ નાળાનું નીકળી પડવું
- ૩ ગર્ભાશયનું ફાટી જવું
- ૪ ગર્ભાશયનું ઉછટા થઇ બહાર નીકળી આવવું
- ૫ તાણું

આવે પ્રસંગે ઠાકરને તુર્ત જોલાવી મગાવવા જોઇએ અને તે આવતા સુધી નીચે પ્રમાણે તબીબીજ કરવી

૧ રક્તસ્રાવ — આ કોઇ કોઇવાર બાળક અવતર્યા પહેલા થાય છે કેટલીકવાર બાળક અવતર્યા પછી, પણ ઔર પડતા પહેલા થાય છે અને કેટલીકવાર વળી ઔર પડ્યા પછી પણ થાય છે.

જો બાળક અવતર્યા પહેલા રક્તસ્રાવ થાય તો ગુલ્લ ભાગો બહારથી ઘેર નાખી અદરથી થોનિમાર્ગ પશુ પિચકારીવડે સાફ કરી, તે જીને બિછાનામાં આડી, ડાબે પડખે સૂવાડી પ્રથમ કમળના સુખની આસપાસ ‘એન્ટીસેપ્ટીક ગૉઝ’ નામના કપડાના ટુકડાઓ એકસો ભાગ પાણીમાં એક ભાગ ફીનાઈલ નાખી તેના મિશ્રણમાં બોળી દાખી ભરવા ત્યારપછી અખોડ જવડા ચોખ્ખા રૂના ડુઆ લઇ તેને પણ ઉપલાજ મિશ્રણમાં બોળી તે પણ આખા થોનિમાર્ગમાં દાખી દાખીને ભરવા આખો માર્ગ ભરાઇ રહે એટલે તે જીને છતી સૂવાડવી અને ગુલ્લ ભાગો ઉપર એક ટુવાલ ઢાંકી પેટની આસપાસ એક પહોળા પાટો ત્રણ બાંધવો. ટુવાલને પાટાના નીચલા ભાગ સાથે એક સેફ્ટી-પીન વડે મજબૂત કરી દેવો.

જે આ પ્રમાણે કરતા ન આવડે તો તે સ્ત્રીને ફક્ત છતી સૂવાડી તેના પેટ ઉપર ઠડા પાણીના પોળ મૂકવા અને તેના બહારના ગુદ્ધ ભાગે ઉપર બરફ ફેરવવો.

જે બાળક અવતર્યા પછી પણ ચોર પડતા પહેલાં રક્તસ્રાવ થાય તો પેટના નીચલા ભાગ ઉપર હથેળી વડે દબાણ કરી ગર્ભાશયની ગાઠને મસળવી એટલે ચોર બહાર પડશે ને લોહી બધ થશે એમ કરતા. જે ચોર ન નીકળે તો એક હાથે પેટ ઉપરની ગાઠને ટેકો આપી બીજે આંગ્રો હાથ ગર્ભાશયમા ઘાવી ધીમે ધીમે આગળા વડે ચોરને ઉઘેડી કાઢવી.

ચોર પડ્યા પછી સ્રાવ બહુ થાય તો ગાઠ ઉપર હથેળી મસળવી અને મજબૂત હાથે તે ઉપર દબાણ કરી લીકવીડ એક્સ્ટ્રેક્ટ ઓફ અર્ગટ નામની દવા એક ચમચી, અધાળ પાણીમા મેળવી પાંચ દેવી વળી ઠંડા પાણીમા કપડાના ટુકડા ભીંજવી તે બહારના ભાગે ઉપર મુકવા.

કદાચ આ સર્વે ઉપાયો કારગત ન લાગે તો હુશની ટોટીવડે ખમાય એટલા ગરમ પાણીની પિચકારી મારવી એમ છતાં પણ લોહી ચાલુજ રહે તો ગર્ભાશયમા હાથ ઘાલીને જલુ કે તે ખાલી છે કે નહીં જે ખાલી હોય તો બીજે હાથ પેટ ઉપર મુકેલો હોય તેની અને અદરના હાથની વચ્ચે, ગર્ભાશયને ધીમે ધીમે મસળવે જે અદર ગળકા લોહીના બાઝી ગયેલા હોય તો તે કાઠી લઇ ખેંચે હાથે વચ્ચે ગર્ભાશયને ધીમેથી દબાવવો.

આટલી વાતો ખુબ હયાનમા ગમવી છે -

૧ છોકર અવતર્યા પછી કદી પણ યોનિમાર્ગમા “ જાઝ ” કે રના હુચા મારવા નહીં

૨ ચોર પડ્યા શિવાય કદી પણ “ અર્ગટ ” નામની દવા આપવી નહીં

૩ પિચકારીમા કુકકુ પાણી વાપરવું નહીં પણ ખમાય તેટલું ગરમ પાણી વાપરવું

પુષ્કળ લોહી જવાથી શરીર શિથિલ થઈ ઠંડુ થઇ ગયું હોય તો,

૧ કોઇ જાતનો દારૂ આપી લોહીનું ફરવું પાશુ સતેજ થાય એમ કરવું

૨ માથા નીચેથી તકિયા કાઢી નાખી અને ખાટલાના પગ આગ-
ળના પાયા નીચે ધટો મૂકી તે ઉંચો કરવો એટલે પગ ઉંચા થઈ માથુ
નીચુ રહેશે આમ કરવાનો હેતુ એ છે કે માથા તરફ જમ અને તેમ
વધારે લોહી ફરે એટલે મૂછો આવી બેશુદ્ધિ ન થાય

૩ હાથના આગળાથી ખભા સુધી અને પગના અંગુઠાથી જાંઘ
સુધી મજબુત પોંડારોકા પાટા બાંધવા કે તેમાંથી લોહી જમ અને
તેમ છાતી અને પેટના અવયવો તરફ જાય

૪ રખરની પિચકારીવડે, એક કે બે પાઇન્ટ જેટલા ગરમ પાણીમાં
એક કે બે અમચી ચોખ્ખુ નીમક પીગળાવી તે પાણી ધીમે ધીમે સફરામાં
દાખલ કરી તે અદરજ ગંઢે તેવી તળવીજ કરવી

૫ નાળતું ખજાર નીકળી આવવું:—જે પ્રસૂતિ વખતે આ
અકસ્માત થાય તો બાળકના શરીર અને માના કઠણ ભાગોની વચ્ચે
તે દબાઈ જવાથી બાળકને મળતું લોહી બધ થઈ તે મરી જવા સંભવ
ગંઢે છે

આવે પ્રસંગે જો અદરનો તશિયો ફૂટી ગયો ન હોય અને પાણી
વધૂટયા ન હોય તો તે જીને ઉધી મૂવાડી તેનું શરીર તેના કુટણ
તથા ઠોણી ઉપર રહે એવી રીતે ટેકવવું એટલે ઘણું કરી નાળ પાછો
પોતાને ડેકાણે બેસી જશે

જો તશિયો ફૂટી ગયો હોય તો બેએક આંગળીવડે નાળને પકડી
ધીમે ધીમે પાછો સેરવો અદર બેસવો અને વીણ આવતા સુધી ત્યાં
ને ત્યાં પકડી રાખવો.

સભાળ લેવી કે કદીપણ નાળને કઈ સાકડી કે એવાજ બીજા
હથિયાર વડે પાછો અદર બેસવાની તળવીજ કરવી નહીં

૭ ગભરાશયનું ફાટી જવું:—આ અકસ્માત ભાગ્યેજ બને છે,
પણ તે ઘણો ભયંકર છે એની નિશાનીઓ નીચે મુજબ છે:

- ૧ એકાએક પેટમાં કંઈ ફાટી જતું હોય એવું એકદમ થતું સખત દર્દ
- ૨ ઉપલું દર્દ થયા પછી એકદમ વીણતું બધપડી જતું અને જીભાગતું દર્શન થતું હતું તે ભાગતું પાછું અદર જતું રહેતું
૩. લોહીનો આવ
૪. યોનિમાર્ગમાં આતરડાના ગુંથળાંનો દેખાવ.
- ૫ શીત, અતિશય નબળી નાડ અને ઝડપનો તથા ઉપરઉપરનો શ્વાસ

આવો પ્રકાર ખને ત્યારે દાક્તર આવતા સુધી સુવાવડીને દારૂ વગેરે આપી હુશિઆર રાખવા તજવીજ કરવી અને આતરડાં વિગેરે બહાર દેખાતા તેની ઉપર, ગરમ પાણીવડે બનાવેલા ફીનાઈલ લોશનમાં બોળેલા રમણ દાઢી રાખવી.

૪ ગભાંશયનું ઉલટા થઈ બહાર પડતું—કેટલીક વાર આર બહાર નીકળે ત્યારે અણસમજી દાયણો નાળને પકડી બે થે છે. તેના પરિણામે આ અકસ્માત થાય છે, તેની નિશાની નીચે મુજબ હોય છે.—

- ૧ રકાંસાવ.
- ૨ યોનિમાર્ગમાં કંઈગોળ દડા જેવો લોહીથી ગળગળતો માસનો લોચો
- ૨ પેટમાં હમથ દેખાતી ગાઠતું નાણુદ થવું.
૪. શીત તથા નાળની નબળાઈ

આ પ્રસંગ આવે ત્યારે એક હાથ પેટ ઉપર રાખી બીજા હાથે મૂઠી વાળી તે વડે ધીમે ધીમે દબાણ કરી યોનિમાર્ગમાં આવેલા ગોળાને પાછો પોતાની જગ્યાએ ખેસાડી દેવો.

— ~~સેમ ન અર્થ શકે~~ તો દાક્તર આવતા સુધી દારૂ વિગેરે પાછાં સ્ત્રીને હુશિયારીમાં રાખવી.

૫ તાણુ — પ્રત્યુત્તિ દરમ્યાન કોઈપણ દરજ્જામાં તેને તાણુ આવવા માટે તો એક મિનિટની પણ દીલ ન કરતા દાક્તરને તુર્ત જોલાવવા મોકલવા અને તે દરમ્યાન નીચે મુજબ કામ લેવું —

૧. હદીને જમીન ઉપર સવાડી તાણુના ઝપાટાથી તેને પોતાને કંઈ ઈજા ન થાય એવી તજવીજ કરવી

૨. તેના કપડા તગ હોય તો તે બધથી દીલાં કરવા મુખ્યત્વે કરી ગળાની આસપાસ કંઈપણ તગ પહેરેલું હોય તો તે કાઢી નાખવું.

૩. એક ટુવાલને ગડી વાળી તેના હાતો વચ્ચે ખોસી દેવા કે તેની જીભ કચરાઈ જાય નહીં

૪. જો હદીને ગળવાની શક્તિ હોય તો તેને એરડીઆનો જીલાખ આપી દેવા

૫. રખરની પિચકારીવડે તેના સફરામાં સાળુ ને પાણીની પિચકારી મારી આડો લાવવા કોશિષ કરવી

૬. તેને કામળી વિગેરે એરાદી તેનું અગ ગરમ રહે તેવી તજવીજ કરવી, તેમજ તેને ગરમ ચહા, કૌંફી કે દૂધ પાણુ કે તેના અંગમાં પરસેવો છૂટે

પ્રકરણ ૧૧ મું.

સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખૂબીઓ તથા ખામીઓ.

આ પુસ્તક પૂરું કરતાં પહેલાં આપણી દર્શી રીત વિષે કેટલુંક વિવેચન કરવાની જરૂર છે. હિંદુઓમાં સૂવાવડ વખતે હજુ ઘણા ખોટા રિવાજો ચલાવવામાં આવે છે, તેમાં સુધારો થવાની ખુબ જરૂર છે. પારસીઓમાં પણ થોડાજ વર્ષો ઉપર તેવાજ નુકશાનકારક રિવાજો ચાલુ હતા પણ તે હવે ઘણે ભાગે નીકળી ગયા છે. તેથી તેઓમાં સૂવાવડી ઔરતોના મોતનું પ્રમાણ આજળ જટલું મોટું નથી. તેમાં મુખ્યત્વે કરી સુખાઈ તથા નવસારી જવા મોટા શહેરોમાં સુધરેલી દબના સૂવાવડખાનાઓ ખધાઈ તેના લાભ લોકો લેતા થયા તેથી ઘણો ફાયદો થયો છે. હિંદુઓમાં હજુ સૂવાવડીઓમાં મરણનું પ્રમાણ ઘણું મોટું છે. ઘણીવાર, સૂવાવડ થયા પછી થોડા મહિનામાં ક્ષયરોગથી અને ખીબ અનેક કારણોથી મોત નીપજતા જોવામાં આવે છે, તેનું કારણ ઘણે ભાગે આ ખરાબ રિવાજો છે.

પ્રથમ તો સૂવાવડને માટે પસંદ કરેલી જગ્યાએ અને તેટલું અધાર રાખી તેમાં હવા જવાના દરેક સાધન બંધ કરી દે છે, તે ખુબ ખોટું છે. પારસીઓમાં ઘણા વર્ષો ઉપર ભોયતજિયે ઘણું કરી દાદરની નીચે વાડાની નજદીકમાં એક ખુણામાં મોટા કંતાનના પડદાઓ વહોરાણ પાસે જડાવી લઈ સૂવાવડ માટે જગ્યા ચૂકર કરવામાં આવતી હતી, પણ તેઓ એ ખાખતૂના ગેરફાયદા સમજવા લાગ્યાથી તે રિવાજ નાબુદ થયો છે. હિંદુઓમાં સૂવાવડીને માટે એકાદ જૂની પલંગડી વાપરવામાં આવે છે અને તે પણ કેટલીકવાર જોઈએ તે કરતા નહાની હોય છે. કોઈકજ શ્રીમત હોય તો નવી વાણુની પલંગડી ભરાવે છે. વળી તે ઉપરની પથારી પણ ઘણું કરી જૂના ગાંભાની હલકા રૂની અથવા જૂના ફાટેલા ટાટની હોય છે. આદરને ઠેકાણે જૂનું ધોતિયું કે કંઈ જમાનાનો મેલ ખાંધેલો સાદેલો વાપરવામાં આવે છે. આ પલંગડી ઉપર પણ સૂવાવડ થઈ રહ્યા પછી ખાંધેને નહવાડયા

મૂવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખૂબીઓ તથા ખામીઓ. ૧૬૬

પછીજ સૂવાવડ તો જમીન ઉપરજ ટાટ નાખી તેની ઉપર ઘણું ભાગે કરવામાં આવે છે પહેરવાનાં કપડા પણ જૂના પૂરાણા જૂદી પોટલી ખાધી મૂકી રાખેલા હોય તેજ વાપરવામાં આવે છે પોતાની માની, માની માની અથવા પોતાનીજ આગલી મૂવાવડમાં વપરાયેલા કપડા ઘણું ભાગે વાપરવામાં આવે છે, કારણ કે ભાગ્યશાળી મનાય છે ખાળકને માટે પણ જૂના ફાટેલા સાક્ષાના ટુકડા અથવા ધોતીયાના કે પાઘડીના ટુકડા વાપરવામાં આવે છે. મૂવાવડ થઈ રહ્યા પછી તેજ કપડા ઘોઘને ઉંચા મૂકી રાખે છે ફક્ત બાકાણે લોકો દશ દહાડા પછી ભગીને આપી દે છે તે લોકો વળી તેનો શો ઉપયોગ કરતા હશે તે કહી શકાતું નથી કહેવાની જરૂર નથી કે આવાં કપડા વાપરવામાં ઘણું જોખમ રહેલું છે વળી એ કપડા ગરમ તો હોતાંજ નથી દક્ષિણીઓમાં તો જૂના રૂતુ ગોઠવું પણ વાપરતા નથી, કારણ તેઓ રૂથી સઘીવા થાય એવું માને છે તેથી ખિછાનામાં તેઓ ફક્ત એક કામળજ વાપરે છે ખરૂં જોના આ સર્વે રિવાજો ખડુ ખોટા છે આપણે આગળ જોઈ ગયા તેમ સૂવાવડમાં સફાઈ અને સુઘડાઈની અતિશય જરૂર છે, માટે સાફ ધોયેલા સફેદ કપડા અને ખનતા લગી નવાજ ખિછાના તેમજ આદર વિગેરે વાપરવી જોઈએ

સૂવાવડ માટે પ્રાથમિક તૈયારી ઉપર લખ્યા મુજબનીજ કહે છે તે સિવાય સૂક, અસાળીઓ, મરી, સીંદુર, હીંગ ને લાલ દોરો, એટલુંજ તૈયાર રાખે છે. પહેલી ત્રણ ચીજો સૂવાવડને વાયુ થાય ત્યારે આપવાને માટે હોય છે ઘણું કરી એવે વખતે અસાળીઓ એક પેસા ભાર તળીમે આપે છે હિંગ તથા સીંદુર તથા લાલ દોરાનો ઉપયોગ ખાછળ કહેવામાં આવશે એ સિવાય બીજી તૈયારી એટલીજ કહે છે કે નજદીકની એકાદ હબમડીને પ્રથમથી ખખર આપી મૂકી જરૂર પડે ત્યારે ખોલાવે છે.

નહાના ગામો અથવા કસબાઓમાં તો ઘણું કરી એકજ હબમડી એ કામ કરે છે તેને પુરી માહિતી ન હોવાથી ઘણીવાર માઠા પરિણામ નીપજે છે. સ્વચ્છતા શું તે તો તે સમજતીજ નથી કોઈ કોઈ ભાગમાં

આવી સ્ત્રીઓ વધારે ન હોવાથી તે લોભી થાય છે અને પ્રસૂતિ જવા અણીના પ્રસંગે વારવાર ખોલાવવા મોકલતા તે આવતી નથી અને મોઢી થાય છે વખતે મો માગ્યા પૈસા આપતા પણ સુઆવાનો વખત આવે છે અને કદાચ ખડુ આજીજીથી આવે તો સૂવાવડનું કામ કથાળે છે કેમકે પ્રથમની સૂવાવડ વખતે તેના મહેનતાણુ ઉપરાત તેણે માગેલું ધનામ આપવામાં આવ્યું નથી હોતું ! આ કેવું શોચનીય છે ! સારે નસીબે ઘણાખરા છોકરાઓ કુદરતી રીતેજ જન્મ પામે છે, એટલે ઝાઝી હરકત આવતી નથી, પણ જ્યારે કંઈ કારણથી છોકરું આડું આવ્યું હોય અથવા હાથ કે પગ દર્શનમાં હોય ત્યારે વગર આવડે એ લોકો ઘણું નુકશાન કરી મૂકે છે અને તેથી મા અને છોકરું એ બંનેની જીવંતી જોખમમાં આવી પડે છે અગર ખરખાદ જાય છે આ દાખાઓ પ્રસૂતિ વખતે જોઈએ તેના કરતા વધારે જોર કરે છે તેથી પણ નુકશાન થાય છે તેઓ હમેશ પોતાના ઘરનું કામકાજ જેવું કે દળવા ખાડવાનું, કાંપવાનું વિગેરે કરતી હોવાથી તેમના હાથના નખમાં ઝેરી પદાર્થો ભરાઈ રહે છે તેથી સૂવાવડી ખાંધને ઘણાવાર ઝેરી તાવ લાગુ પડે છે, એટલુંજ નહીં પણ ગામમાં એકની એક દાઢ હોવાથી ઘણીવાર એક ખાંધનું ઝેર બીજી સૂવાવડીઓમાં દાખલ કરી તે લોકોમાં પણ તાવ પેદા કરવાનું સાધન થઈ પડે છે આ દાઢ સૂવાવડ વખતે પહેલવહેલી આવે છે ત્યારે પોતાના હમેશના કપડાજ પહેરીને આવે છે કંઈ ખાસ ધોયેલાં સફેદ કપડા પહેરતી નથી આવીને ગુજરાતી લોકોમાં તો હાથ પણ ઘોતી નથી ને લાગલીજાંસૂવાવડી પાસે જાય છે દક્ષિણીઓમાં-મુખ્યત્વે કરી બ્રાહ્મણ વર્ગમાં-સૂવાવડી પાસે જતા પહેલા હાથ પગ ધૂએ છે અને થોડીવાર બેસી પછી ત્યાં જાય છે જતા વાર ઘણુંકરી એક આગળીને ટેરવે થોડુંક તેલ લગાડી યોનિમાર્ગમાં તે મૂકી તપાસ કરે છે તે તપાસ ફક્ત એટલીજ કે કમળનું મ્હોં ખીલ્યું છે કે નહીં અને ખીલ્યું હોય તો કેટલું ઉપરથી તપાસ કરતા તેમને આવડતુંજ નથી. આ અદરની તપાસ ઘણું કરી ત્રણવાર તેઓ કરે છે. રાત્રિ ખડુ ગંધ હોય અને કળ ઠડી પડી ગઈ હોય તો ફરી એકવાર તપાસ કરે છે.

સુવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખૂબીઓ અને ખામીઓ ૧૭૧

જૂઠા જૂઠા દરબજાની માવજત પણ અત્કારિક હોય છે પ્રથમ તો આવતાં વાર તપાસ કરી કળ (વીણ) વગેરે સારી આવતી હોય તો ખેત્રણ દેગડા ગરમ પાણી મૂકવા ઘરમાના કોઇ આદમીને કહે છે કેટલીક સુવાવડીને એકાદ સાલ્લો કે ઘાઘરો પહેરાવી પ્રથમથીજ જમીન ઉપર ટાટ પાથરી સુવાડી રાખે છે કોઇ કોઈ વળી “પણીઆર” (તશિયો) ફૂટતા સુધી બેસાડે છે કે ફરવા દે છે તેઓ સુવાવડની શરૂઆતમાં ખાંધને ઝાડો કે પિશાબ કરવા દેતી નથી, કારણ તેઓ એમ માને છે કે પહેલેથી ઝાડો કરાવે તો સુવાવડ થતી વખતે પેટ ચઢે. આને લીધે પરિણામ એજ આવે છે કે ખાળકનું માથું અવતરવાની સાથેજ પિશાબ ને ઝાડો થઈ જાય છે. આમ થવામા કેટલું જોખમ છે તે આપણે આગળ જોઈ ગયા છીએ એટલે ફરી વિવેચન કરવાની જરૂર નથી

સુવાવડીને ઉપર કશું તેમ પ્રથમ ટાટ જમીન ઉપર નાખી તે ઉપર બેસાડી દઇ દાઇ તેની સામે મ્હો કરી બેસે છે અને જ્યારે જ્યારે વીણ આવે ત્યારે સુવાવડીના પગની પાટલી પોતાના પગની પાટલી ઉપર મૂકાવી પોતાના ખભા સુવાવડી પાસે ઝલાવી તેને નીચે જોર આપવા કહે છે આ પ્રમાણે તશિયો ફૂટી જતાં સુધી કરાવે છે કહેવાની જરૂર નથી કે આ પ્રમાણે નાહકે જોર કરાવવાથી ખાંધ થાકી જાય છે જેવું પાણી છૂટયું કે તુર્ત ખાંધને છતી મુવાડી દે છે અને પછી દાઇ ફરી યોનિમાર્ગમા આગળી મૂકી તપાસ કરે છે આ વખતે પણ તે હાથ ધાતી નથી એટલે નખ સાફ કરવાની તો વાતજ શાની હોય ? આ તપાસ ઉપરથી ખાળકને કયો ભાગ દર્શનમા છે, તે સીધું આવેલું કે આડું, તે તેમને સમજ પડે છે ત્યાં સુધી તેમને કંઈ સમજ પડતી નથી. તપાસ કર્યા પછી માટોડીથી હાથ ધોઈ નાખે છે. ખાળકનું માથું યોનિમૂખ આગળ દેખાવા માંડે અથવા તેના વાળ દેખાય એટલે સુવાવડીના માથા આગળ જઈ બે હાથ પહોળા કરી તેના પેટ ઉપર મૂકી એક બે હડસેલા મારી ખાળકને ખહાર કાઢી નાખે છે કોઈવાર વીણ “કપરી” (કડી) હોય અથવા પેટ મોટું હોય ત્યારે બે ખાંધઓ ઉપરાછાપરી એક ઉપર એક હાથ મૂકી ખન્ને સાથે ઠેલા મારે

છે આટલું છતાં પણ વખતે બાળક ન આવતરે તો કોઈ કોઈ અણુ-
ઘડ દાખલો ડાબે પડખે ઉભી રહી પોતાનો જમણો પગ સૂવાવડીના
પેટ ઉપર ગાઠને ઉપલે ભાગે મૂકી તેવડે એક બે ઠેલા મારે છે આ
પ્રમાણે હાથ કે પગનું જોર આપવાથી પેરિનીયમ ચીરાઈ જવાનો અને
ગર્ભાશયને તેમજ બાળકને કેટલું નુકશાન થવાનો સંભવ છે તે સહેજ
સમજી શકાશે કોઈકજ સમજી હોય છે તે પગવડે આચંકા ભારતી નથી
કારણ, બાળક “લોલાય” (દુબી થાય) એમ તે માને છે

છોકરૂં સાપડયું કે તુર્ત સૂવાવડીને જરાક પણ જપવા ન દેતા
ભાગલુંજ પેટ ઝાલી રાખી “ગોટલો” (ગાઠ) આગળ દાખી એક બે
ઠેલા મારી જોગ કાઢી નાખે છે અને ન નીકળે તો નાળ ખેંચી તે
કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેથી કેટલીકવાર ગર્ભાશય ઉલટો બહાર
નીકળી આવે છે કોઈ કોઈ વળી યોનિમાર્ગમા અડધો હાથ ઘાલી
જોરને બહાર ખેંચી કાઢે છે આથી કેટલીકવાર ગર્ભાશયને અંદરથી
ધ્રુજ થવાનો અથવા ઝોરનો કંઈક ભાગ અંદર રહી જવાનો તેમજ
બહુ રક્તસ્રાવ થવાનો ભય રહે છે

અને વળી એક વિચિત્ર રિવાજ ટાકી લેવાની જરૂર છે. તે એકે
છોકરું જન્મ્યો હોય તો તુર્ત ઘરમાની એકાદ ખાંધ થાળી વગાડે છે,
અને તેના ઉપર પાણી છાટે છે એમ કરવાનો હેતુ તેજો એમ સમજે
છે કે બાળક પહીતા ન થીએ અને અમકી ન બેઠે. છોકરી થાય તો
થાળી વગાડતા નથી પણ પગ ઉપર ખોખો ભરી પાણી તો છાટે છેજ
આ રૂઝ ઠાલા વહેમોજ છે વખતે તેમ કરવાનો મૂળ હેતુ બાળકને
રડાવી દમ લેવડાવવાનો હોય એમ ધારી શકાય

જોર પડયા પછી બાળકને સૂવાડી રાખે છે તેના પેટ ઉપર કંઈ
હાથ દાખલો રાખવામા આવતો નથી અથવા પેટ ચોળવામા આવતું
નથી. પ્રથમ છોકરાની સારવાર કરવામા આવે છે નાળને છોકરાની
ડુંટી તરફ દોડી ડુંટીથી આઠ આંગળ માપી છરીવડે કાપી નાખે છે
આ છરી ઘણું કરી દાંધ પોતાના સાથે ઘેરથી લેતી આવે છે. કાખ્યા

સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખૂબીઓ અને ખામીઓ. ૧૭૩

પછી ગુજરાતી લોકોમાં તેની ઉપર સીંદુર અને રૂ લગાડી “નાડાછડી” (લાલ મતરની દોરી) થી ખાધી લઈ ખાળકને ગળે ખાધી દે છે દક્ષિણીઓમાં સીંદુરને બદલે હાંગ લગાવી નાળતુ ગુચળુ વાળી તે ઉપર રાખ ભભરાવી દાખી દઈ ચીથરાના ટુકડાવડે કમ્મરે ખાધી દે છે, અને રોજ ઉપર તેલ મૂક્યા કરે છે. તેથી પાંચ છ દહાડામાં તે ખરી જાય છે નાળ હુટી તરફ દોહવાનો હેતુ એટલો જ કે તેમાંનું લોહી ખનતા લગી છાંકરાના શરીરમાં દાખલ થઈ જાય

ત્યાર બાદ દાઈ પ્રથમ ખાળકને નહવરાવે છે પોતાના પગ લાખા કરી તે ઉપર ખાળકનું માથું પાની તરફ ગૂંઠે એવી રીતે તેને મૂવાડી પ્રથમ ખાળકીને કે ચણાનો લોટ અને હળદર એ ચીએ આશરે અધાળ અધાળ લઈ તે વડે ખુબ ચોળી તેના શરીર ઉપરનું ચીકણું પડ કાઢી નાખે છે ચોળતા ચોળતા ગરમ પાણી નાખતા જાય છે તેઓ એમ માને છે કે ચીકણું પડ બધું કાઢી ન નાખે તો છાંકર ગંધાઈ જીંઠે, પણ તે ખરાખર નથી અતિશય ચોળવાથી વખતે ખાળકની આમડીને નુકશાન થવા સંભવ રહે છે વળી તેઓ પોતાનો હાથ બોળી પાણીની ગરમી માપી જુએ છે તેથી પાણી જોઈએ તેના કરતા વધારે શ્રેષ્ઠ રહે છે નહવાડતાં લગભગ અડધો કલાક લગાડે છે ત્યાર બાદ તેના માથા ઉપર કંઈ ઘોતિયા કે બીજા કપડાનો કડકો બે આટા બીટી ત્રીજા આંટા તેને મજબૂત ગાઠ વાળી ખાધી દે છે તેમ કરવાનું કારણ તેઓ એવું જણાવે છે કે માથામાં પવન ભરાય નહીં ખરે હેતુ એ હોવો જોઈએ કે ખાળકના માથા ઉપર પ્રભૂતિ વખતે થતા દબાણથી સોજે થઈ આવે છે તે જલદી પાછો નીકળી જઈ માથું સરખું થઈ મદાર ખને આ પાટો દશ દિવસ સુધી દરરોજ નહવાડયા બાદ ખાંધવાનો રિવાજ છે ખરૂં જોતાં તેની કંઈ જરૂર નથી આપણું આગળ જોઈ ગયા તેમ માથું જેમ ખુલ્લું રખાય તેમ સારૂ વળી સોજે, પાટો ન ખાંધે તો પણ પોતાની મેળે ઉતરી જ જાય છે ખાળકને નહવાડયા પછી તેનું અંગ લુછી તેને ખોલીયા તરીકે બીએ સાફાને કડકો કે

ધાતિયાનો જૂનો કડકો ઝોરાદી, માની પલગડી ઉપર સુવાડે છે આ પ્રમાણે વીસ દહાડા સુધી માના પડખામા મૂવા દઇ પછી મુહુર્ત જોઇ તેને ઘોડીયામાં સુવાડે છે કોઇ કોઇ વાર જ્યારે પહેલીજ વેત હોય અને સુવાવડીને ખરાખર બાળકને માચવતા ન આવડતુ હોય ત્યારે તેની મા અડકીને બાળકને સાચવે છે

બાળકની ઘટિત સારવાર કર્યો પછી સુવાવડની માવજત શરૂ કરવામા આવે છે પ્રથમ તો એક થાળમા “પૂલ” (કડક) દારૂ અર્ધો શીશો નાખી તેમા બાળને અડધોક કલાક બેસાડી રાખે છે તે દરમિયાન દાઇ પોતે, છોકરી અવતરી હોય તો ઘરની અદર ચાકમા અને છોકરો હોય તો ઘરની બહાર આગળુમાજ ખાડો બોલી તેમા મેલુ, ઑંગ વિગેરે લઇ જઈ દાટી દે છે છોકરીને માટે ઘરમા ખાડો બોલી ઑર દાટવાનુ કારણ એનું મનાય છે કે તેથી છોકરી સારી ચાલની અને ઘરરાખુ નીવડે ઑર દાટયા પછી હાથ લુછી ખાટલો કીકઠાક કરી તે ઉપર ગોદડુ કે ટાટ પાથરી તૈયાર કરે છે, પછી સુવાવડીને નહવાડે છે તેને દારૂવાળી થાળી ઉપરથી ઉઠાડી પાટલા ઉપર બેસાડી ગરમ પાણીએ શરીર ચાળીને બે ત્રણ બેદા પાણીથી તેનુ બધુ અગ સાફ કરે છે તેમ કરતા વખતે બાળને ચક્કર આવે તો જરાક આંખો દાખી બેસાડી રાખે છે કોઈક વળી વધારે અશડત હોય તો તેને સૂતા સૂતા જ ગરમ પાણી નાખી નહવાડે છે નહવાડતા લગભગ અડધો કલાક અથવા તેથી પણ વધારે વાર લગાડે છે અફરના ગુલ્લ ભાગમા ખજુ પાણીની છાલકો મારી ધોવાડે છે ત્યારપછી તેનુ અગ લુછી, ધુમસ (કાજળ) મીઠુ, હળદર, ગોળ અને દિવંલ એ પાચ વીજીનો લોચો કરી તેને લુગડાના કડકામા એક પોટલી કરી તે ગુલ્લ ભાગમા અદરની બાજુએ મૂકે છે આ પોટલી ત્રણ દહાડા સુધી નવી આપવામા આવે છે પોટલી સુકયા બાદ, પાશેર રાખેાડી ચાળી તેને એક બીજા લુગડાના કંકડામા સુકી તેનો લગોટ બાધી, બાળને ઉભી રાખી પાઘડાના બોતાનાના પોટા બાંધે છે આ સર્વેમાં ફેટલું બધુ બેઅમ સમામલુ છે તે આપણે

સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખૂબીઓ અને ખામીઓ. ૧૭૫

આગળ વાંચી ગયા છીએ આપણે જાણીએ છીએ કે ખાધને જરાક પછુ જોર કરવા ન હેતા તેને તદ્દન સ્વસ્થ સૂવાડવી જોઈએ તેને બદલે તેને લાખો વખત ખેસાડવામા આવ્યાથી સાવ વિગેરે થવાનુ બહુ જોખમ રહે છે વળી સફાઈ સુઘડાઈને બદલે તરેહવાગ-કાજળ, રાખ-જેવી ચીજો અદર દાખલ કરવામા પછુ અનિશય જોખમ રહે છે આ સર્વે ઉપરથી સૂવાવડીઓમા મરણનુ પ્રમાણ વધારે રહેવાનુ કારણ આપણને ઝટ સમજાઈ આવે છે પહેલે દિવસે વધારે સાવ હોય તો લગોટ ઘણે ભાગે દહાડામાં ખે વાર બદલે છે નહીં તો ખીજે જ દહાડે તે કાઢવામા આવે છે આ પ્રમાણે પાટો ઘણોખરો સાત દહાડા બાધે છે અને લગોટ દશ દહાડા રાખે છે કોઈ કોઈવાર પાટો પછુ દશ દહાડા બાધે છે દશ દહાડા પછી લગોટને બદલે ફક્ત લુગડાની ગરી રાખે છે કાજળ વિગેરેની પોટલી ત્રણ દહાડા આપ્યા પછી દશ દહાડા સુધી દાંડના પોળ અદર મુકાય છે અને ત્યાર પછી દાંધ પોતાને ઘરથી માયાં, રસકપૂર, હોંગળોક, જાયફળ, વાવડીંગ વિગેરેની ગોળીઓ ખનાવી લાવી તે વાપરવા આપે છે આ ગોળીઓ ઘણુ ઠરી ખીજ વીશ દહાડા સુધી વાપરવામા આવે છે.

આ પ્રમાણે સૂવાવડ વખતે માવજત કરવામાં આવે છે ત્યારબાદ દાંધ ખરડાયેલા કપડા લઈ જાય છે અને તે નદીએ કે તળાવે ધોઈખીજ દિવસે સવારના પહોરમા પાછી ફરી સૂવાવડીને તેમ જ બાળકને ન્હવાડે છે સૂવાવડીને ન્હવાડતા પહેલા છોકરાને ન્હવાડે છે દશ દહાડા સુધી બાળકને હળદર અને લોટ ચોળે છે પછી ફક્ત પાણીથી જ ન્હવાડે છે સૂવાવડીને ન્હવાડતા પહેલા પાટલા ઉપર ખેસાડી અજમે નાખી કઠડાવેલુ તેલ, આશરે અધોળેક અથવા થોડીક ક કોડી ચોળે છે અને ખાડેલી વજ ઉકાળી તે વડે માથુ ચોળી પછી ધુપેલ નાખી વાળ ચોળે છે અને ચોટલો ખાંધ્યા પછી ન્હવાડે છે દક્ષિણીઓમાં શ્રીમત વર્ગમાં લાક્ષાદિ તેલ ચોળવામા આવે છે. ગરીબોમા ફક્ત હળદર અને કપૂર તેલમા મેળવીને ચોળે છે ચોળતાં ચોળતા શરીરની સારીસીતે તે અખી ઠરી પછી ગરમ પાણીથી

નહવાડે છે, તેથી તેને પુખ્તળ પરસેવો પડે છે તે નૂકાવા માટે નહવાડયા પછી ખાટલા ઉપર અદુકડી ખેંસાડી નીચે સગડી મૂકી તે ઉપર થોડાક સુવા એકલા અથવા તેની સાથે થોડીક મેથી અને લમ-જુના છોડા નાખીને તેની ધુણી દરરોજ આશરે અડધા ઠંડાક દશ દહાડા સુધી આપે છે ત્યારબાદ ગુજરાતી લોકોમાં અગારા કાઠી નાખે છે પણ દક્ષિણી લોકોમાં તે શિઆળાના દહાડામાં ખાટલા નીચે રાત દિવસ દેવતા રાખે છે ચોમાસામાં તેથી બોહો વખત રાખે છે અને ઉનાળામાં વળી તેના કરતા પણ બોહી વાર રહેવા દે છે આ રીતે શેક કરવાથી શરીરનો ખર્ચ વાયુ ઉડી જાય છે, એમ તેઓ માને છે, પણ તે ખરાબર નથી બહુ શેક ખોટો છે તેથી જીલડી નખ-ળાઈ વધે છે આ નહવાડવાનું કામ બહુ સકાળેથી ઘરમાંના ખીજ માણસો જ કરતા પહેલા કચ્ચામાં આવે છે, તેથી સૂવાવડીને પૂરતો આરામ મળતો નથી. નહવાડયા પછી પ્રથમ મુઝળ પોટલી તથા લગોટ બાધી આગલે દિવસે ધાંધ આણેલા કપડા પહેરાવી અગમથી કાઢેલા ફરી ધોવા લઇ જાય છે આ પ્રમાણે દાંધ દરરોજ સવારે એકવાર નહવાડવા આવે છે ત્યારપછી ફરીથી આવતી નથી અને ખાસ જરૂર શિવાય સૂવાવડીને ઠોંધ અડતુ નથી તેનું પરિણામ એ થાય છે કે કદાચિત, તેને તાવ આવતો હોય તો તે એકદમ માલમ પડી આવતો નથી અને તેથી કેટલીકવાર માદગી વધી જાય છે આ ઉપરથી સહેજ સમજી શકાશે કે આ સઘળા રિવાજોમાં ઘણા સુધારો થવાની બહુ જ જરૂર છે નહવાડતા પહેલા કેટલીકવાર પાંચ દહાડા અને ઠોંધકવાર વીસ વીસ દિવસ સુધી સુવા, નૂઠ, ગોળ અને ઘીનો ગોળા ખવાડે છે કેટલાક છઠ્ઠે અને આઠમે દહાડે નહવાડતા નથી કારણ, તેમ કરવાથી નુકશાન થાય છે એમ માને છે આ બાબત નેમનામાં એક કહેવત છે કે “આઠ કાટ અને બારેવાટ”

સૂવાવડીને બોશક પણ બોધ્યો તેવો આપવામાં આવતો નથી પહેલા ત્રણ દિવસ ઘણું કરી ગુદરની રાખ જ આપે છે ગુદરને દશ દહાડા પલાળી રાખી તેમાં ગોળ નાખી રાખ બનાવે છે કેટલાકો વળી ગઢોડા

પીપર, આસવ, ઘઉંને લોટ, ગુદર અને ઘીની રાખ આપે છે, પણ છોકરૂં પૂરે મહિને અને જીવતું આંચુ હોય તોજ તેમ કરે છે મૂંઝેલું છોકરૂં આંચુ હોય અથવા અધુરે ગયું હોય તો ફક્ત કળથી ઉઠાળી તેનું પાણીજ ત્રણ દહાડાં સુધી આપે છે, ખીજી કંઈજ આપતા નથી આમ કરવું કેટલું ભૂલભરેલું છે તે કહેવાની જરૂર નથી. અધુરે છોકરૂં ગએલું હોય એવી જો, આવ વગેરેના કારણથી નખળી થયેલી હોય તે ત્રણ દિવસ સુધી ખોરાક વિના રહે તો તેની ગતિ કેવી થવી જોઈએ તે સહેજ કલ્પી શકાય એમ છે. કોઈ કોઈ તો વળી સૂકા રોટલોજ આપે છે ત્રણ દહાડાં પછી રોટલો, ડુંગળી અને આદુ એટલુંજ દશ દહાડાં સુધી ખાવા આપે છે. છોકરૂં જીવતું આંચુ હોય તો ત્રણ દહાડાં પછી ઘઉં ઘી અને જૂના ગોળની રાખડી અથવા શીરો આપવામાં આવે છે. એ શીરો નવટાક, પાશેર કે અરછેર રૂચિ પ્રમાણે અપાય છે તે શિવાય ઘણું કરી બીજી કંઈ ખોરાક આપવામાં આવતો નથી શીરો જો કે હલકો મનાય છે તોપણ તે વધારે અપાય તો પચવો કઠણ છે, તેથી બાઈ જો મજબૂત બાઈની હોતી નથી તો તેને અપરો થઈ વખતે તાવ આવે છે. ચાર દિવસ પછી કોઈ કોઈ ઘીમાં વધારેલી કે તળેલી શાકભાજી, મૂરજી, રતાણ, દૂધી તેમ જ વળી પૂરી, રોટલી, વેદમી, કેળુ વિગેરે પણ આપે છે તેલ, ખટાશ, હોંઝ મીઠું પણ દશ દિવસ સુધી આપવામાં આવતું નથી મીઠું (નીમક) આપે તો કેડો પાકે, સજીકા થાય અને પડ પડે એમ માને છે તેમજ ચોખા આપે તો વાયુ થાય અને છોકરાનું પેટ ચઢે એમ માને છે, પણ તે ખોટું છે ગરીબ લોકો બિચારા કોદરીની ખીચડી જ ખાય છે, કારણ તેમને શીરો મળી શકતો નથી દશ દહાડાં પછી દાળભાત આપવામાં આવે છે. કાજી દૂધ બીલકુંલ આપવામાં આવતું નથી, કારણ તેથી તાણ થાય, તાવ આવે અને સગક નામે એવું માને છે, એ માનવું પણ ભૂલભરેલું છે હાલ કેળવાયેલાં લોકોમાં તેના થોડોઘણો વાપર શરૂ થયો છે. દક્ષિણી-ઓમાં પહેલાં દિવસથીજ ઘઉં તથા ઘી અને ગોળનો શીરો કરી ખાર દહાડાં સુધી તે જ આપે છે ખાર દિવસ પછી દૂધ, તેલ ને મસાલા

વગર ખાકીનો ખર્ચ ખોરાક આપે છે. એ શિવાય સૌ સોની જોગવાઈ મુજબ મેથીના, ગુદરના કે અસાળીઆના લાડુ ખનાવી ખવરાવે છે

લાડુ ખવરાવવાનો મૂળ હેતુ એટલો જ હોય છે કે થોડા જથ્થામાં ખની શકે એટલી પુષ્ટિ આપવી વળી કેટલાક શ્રીમત લોકો “સૌભાગ્ય સઠ” ખનાવી ખવરાવે છે તેની ખનાવટમાં નીચલી ચીજો આવે છે —

સુંઠ	તોલા	૭ પિપર	તોલા	૧
સાલમ મીસરી	„	૫ તમાલપન	„	૧૧
સફેત મુસળી	„	૫ એલચી	„	૧
ગોખર	„	૫ લવિંગ	„	૦૧
અણુકખાખ	„	૨ બૂધકેણુ	„	૪
કમળખીજ	„	૪ આસ્કદ	„	૧
ખવતો	„	૭ શતાવરી	„	૧
બદામના ખીજ	„	૫ કાકડીના ખીજ	„	૨
પસ્તા	„	૨ બગ ભસ્મ	„	૧
બેદાના	„	૨ માક્ષીક	„	૧
તજ	„	૧ માવો	„	૧૦-૧૫
વશીયાચન	„	૨ ઘી	„	૧૦
સાકર	„	૧૩૦		

આ સર્વ ચીજોનો પાક ખનાવી તે રોજ નવટાક કે પાશેરને આશરે ખવરાવે છે અને ઉપર દૂધ પાય છે દૂધ એ સૂઠને લીધે પાચન થઈ શકે એમ તેઓ માને છે એ ખોરાક ઠીક છે

સૂવાવડીને પાણી પણ છમકારેલું જ પાવામાં આવે છે એક કોર થડામાં પાણી નાખી તેમાં ઉના કરેલા ઢેખાળા નાખી પછી તે પાય છે એમ કરવાનો હેતુ એવો મનાય છે કે સૂવાવડીને વાયુ ન થાય અને તેનું પેટ ન ફુલે. આ પણ ખરાબર નથી સાદુ ઠડું પાણી પીધાર્યું કંઈ નુકશાન થતું નથી જલ્દી આરામ લાગે છે

સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખૂબીઓ અને ખામીઓ. ૧૭૯

અધૂરે છોકરૂં ગયું હોય અથવા પૂરે મહિને મૂંઝેલું અવતર્યું હોય તો કળથીના પાણી શિવાય બીજું પાણી પણ પીવા આપતા નથી અને તેને છેક પાય છે દહાડે નહવરાવે છે, કારણ તેને નહાવાની શક્તિ ગહેતી નથી. આપણે આગળ વાચી ગયા તેમ બોરાકજ બધ કરે તો શક્તિ હોયજ ક્યાથી ? કેટલીક વખતે સાતમા કે દશમા દહાડા સુધી નહવાડતા નથી અને તેણે પણ ચોળતા નથી. ફક્ત શરીરે દાઝ ચોળી નહવરાવે છે

સૂવાવડી છીને હાથે પગે સોજા હોય તો ખાવળની પાલી, બોરડીનો પાલો, બાબુડાના પાદડા, અતરવેલ વિગેરે પાણીમા નાખી ઉકાળી તે પાણીવડે નહવરાવે છે.

સૂવાવડીને પિશાબ ન ઉતરે તો ફક્ત કેથુડાનાં ફુલ ખાંડી તેને પેકું ઉપર તથા ગુદા લાગે ઉપર બાધવામા આવે છે તે શિવાય બીજા કંઈ ઉપાય કરતા નથી આથી કેટલીકવાર સોજા વિગેરે ઉતરી ફાયરો થાય છે, પણ કોઈવાર કંઈ પરિણામ નીપજતુ નથી અને સ્ત્રી હેરાન થાય છે એવે વખતે સળી મૂકાવવીજ બેઠકાં.

તેને ઝાડો ન ઉતરે તો સુવા, વાસની ગાઠ અને ગોળ ઉકાળીને આપવામા આવે છે એથી બધા મળ નીકળી જાય છે એમ તેઓનું માનવું છે. આપણે આગળ કહી ગયા તેમ દિવેલ સૌથી ઉત્તમ ઉપાય છે

સૂવાવડીની મોટામા મોટી દવા સુવાનું પાણી હોય છે તેથી ગઠને મજબૂતી મળી સ્નાવ નિયમિત રીતે થવાનું માનવામા આવે છે અને તે ખરૂં છે એ શિવાય ત્રીજા દિવસથી ખાસ ઉકાળા કરી પાવામા આવે છે અમદાવાદમા બોખી લાગેળવાળાની પડીઓ તથા સુરતમા દુર્લભ ગાધીની અથવા બરાનપુરી લાગેળવાળાની પડીકાઓ મશહુર છે. એ પડીકાઓ સાત દહાડા સુધી પાવામા આવે છે દક્ષિણીઓમા પ્રસૂત થયા પછી તુર્ત લવંગ અને જાયફળ આપે છે જોએ શક્તિવાન હોય તેઓ વળી હેમ ગર્ભની માત્રા રાખી મૂકી જરૂર પડે ત્યારે અજમા ગરમી લાવવા સાફ તેનો ઉપયોગ કરે છે. કેશર

કસ્તુરી વિગેરેનો પણ પાનના ખીડામાં એજ અર્થે ઉપયોગ કરે છે તેને “કેસર વોડા” કહે છે જ્યારે ગાઠ અરાબર મજબૂતી નથી પકડતી ત્યારે ઘી તથા મધની સાથે માગરગોટો તથા હાંચ મેળવી ત્રણ દિવસ સુધી આપ્યા કહે છે જેમ ગુજરાતીઓમાં ઉપર કહેલી પડી-કાઓનો ઉકાળો આપવામાં આવે છે તેમ દક્ષિણીઓમાં દશ મૂળાદિ ક્વાથ આપવામાં આવે છે, અને તે ઘણું કરી છઠ્ઠા દિવસથી શરૂ કરી દશ દિવસ સુધી ચાલુ રાખે છે એમાં સાફ દસ્ત અને સાવ લાવવાનો ગુણ હોવાથી સારો ગણાય છે તાવ આવતો હોય તો સાતથી વધારે દીવસ પણ આપવામાં આવે છે હાલમાં વળી ઘણાંકો આન્ડીનો ઉપયોગ કરે છે કેટલીક ખાઇઓ ગરમી લાવવાના હેતુથી તેને અગ ઉપર ઘસાવે છે ને કેટલીકો પીવામાં વાપરે છે પણ તેમ કરવું ભૂલભરેલું છે દાકતરની સલાહ વિના તે કદી વાપરવો ન જોઇએ

સૂવારોગમાં હિંદુઓમાં ચીલિના નામના પક્ષીને પાણીમાં ઉકાળી તે વડે નહવરાવવાનો તથા તે પાણીમાંથી થોડુંક પાવાનો રિવાજ છે એથી ઘણાંકને ફાયદો થાય છે એમ માને છે એ પક્ષીને મારી પીંછા સાથેજ સૂકાવી મૂકેલું હોય છે અને તે એક ઘણી ઉકમાંઘની ચીજ તરીકે જાળવી રાખવામાં આવે છે

દક્ષિણીઓમાં પ્રસૂતિ થયા પછી તુર્તજ તેમજ ખાર દિવસ સુધી દરરોજ દહાડામાં એ વાર ખાવળ ખોર અને ખડુલ એ ત્રણ પૈકી એકની છાલ, ફટકડી, કાથો અને જાયફળ એને ભેગા ઉકાળી તે પાણી વડે સર્વે ગુણ લાગે સાફ કરવાનો રિવાજ છે તે સારો છે

સૂવાવડીને ખારમે દિવસે ઉકાડી નહવરાવી તેનો ખાટલો ખીજ જગ્યાએ મૂકે છે અને જ જગ્યાએ તે અસલ હતો તે જગ્યા લીપી કાઢે છે. એ દિવસથી ઉઠખેસ અને હાલ ચાલ કરે છે પણ ખીજ માણસને અડકી શકતી નથી વીસ દહાડા પછી ઘરમાં ફરહર કરે છે, ખોટલે જઈ ખેસે છે અને ખીજ માણસને અડકે છે કેટલીકો વળી પાણી ભરવા પણ જાય છે ચાળીશમે દહાડે (સવા મહિને) ચૂલાને અડકી ઘરનું કામકાજ કરે છે.

સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખૂબીઓ અને ખામીઓ ૧૮૧

જન્મેલા છોકરાંની સારવારમાં પણ હિંદુઓમાં ઘણી ખામીઓ જોવામા આવે છે. ખરચુ અવતર્યા પછી તુર્ત નાળ કાપી કાઢી લેતા નથી પણ ઔર પડતા સુધી એમન એમ રહેવા દે છે તે ખરાખર નથી ખાળક જન્મ્યા પછી માને નહવાડયા આદ તેને પૈસાભાર મધ ને દિવેલ ચટાડવામા આવે છે અને ખોરાકમા પહેલા ત્રણ દહાડા સુધી પૈસા પૈસાભાર ગોળ અને ઘીને હલાવી ફીણીને આગળીવડે ચટાડયા કહે છે જ્યારે પણ તે રડે ત્યારે તે બુખ્યુ થયુ છે એમ સમજી ચટાડવામા આવે છે ત્રીજ દહાડે માને ધવગવે છે પણ ખરેખર દૂધ ચોથે દહાડે આવે છે ત્યારેજ ઉપલો ખોરાક બધ કરે છે એ ઘીને ગોળ ચાટતુ નથી તો તેને “ગળથુથી” પાય છે પાણીમા ગોળને ઉકાળે તેને આ નામ આપવામા આવ્યુ છે આ ચીજ એક નહાની છીપોલી વડે અથવા એકાદ પ્યાલામા નાખી લુગડાના કાકડા વડે પાવામા આવે છે ખાળકને રતવા હોય અથવા તે કાળુ પડી ગયુ હોય અથવા કોઈ સ્ત્રીના છોકરા જીવતા ન હોય તો તેને ગોળની ગળથુથી આપવામા આવતી નથી પણ તેને બદલે સાકર કે પતાસાને પાણીમા ઉકાળી પાવામા આવે છે અને તેની માને નહવરાવતી વખતે તેલ ચોળતા નથી જન્મ્યા પછી તુર્ત માને ધવરાવતા નથી તે ભૂલ છે આપણે આગળ વાચી ગયા તેમ પ્રસૂતિ પછી બે ત્રણ કલાકમા ધવરાવવાથી મા તથા ખાળક બન્નેને ફાયદો થાય છે માની ગાઠને મજબૂતી મળે છે અને ખાળકને ઝાડો સાફ થાય છે

કેટલીકવાર માનુ દૂધ બચ્ચાને મળીજ શકતુ નથી ત્યારે તેને ગાયતું દૂધ આપવાનો રિવાજ છે પણ તે ચોખ્ખુ નર્ચુજ આપે છે તેથી તે ખાળકને પચતુ નથી ઘણુ તો એટલુજ કરે છે કે દૂધ ઉકાળતી વખતે તેમા લીંડીપીપર નાખે છે અને ઉકાળ્યા પછી તે ઉપરની તર કાઢી નાખે છે, પણ અદર પાણી કે ખાડ નાખતા નથી એકવાર પીપર ઉકાળ્યા પછી ફેફા દહ બીજી વખતે નવીજ નાખે છે પાણી ન નાખવાને લીધે દૂધ બહુ ભારે રહી પચતુ નથી માટે આગળ કહી ગયા તેમ ઉમ્મર મુજબ વધતા ઓછા પ્રમાણથી પાણી તથા ખાડ નાખવા જોઈએ. ખાટલી વડે દૂધ પાઈ ન શકવાને લીધે એકાદ પ્યાલામાં

લઇ તેમા એક ધાયેલા કપડાનો ઢીલો ઠાકડો વણી અદર તે બોળી બાળકના મ્હોમા મૂકે છે એટલે તે ચૂસે છે, અથવા તો નાની છીપોલી વડે પાય છે આ પાછલી રીતથી કેટલીકવાર બાળકને બેઠ્ઠાએ તે કરતા વધારે દૂધ અપાઇ જવાથી તેનું પેટ ફૂલે છે અને તે ઉલટી કરે છે ક્રોધ ક્રોધ વાર તેને આઠડી પણ આવે છે માટે બનતા સુધી તેને બાટલી વડે અગર પ્યાલામા ઠાકડો મૂકી તે વડે પાવુ અને તે લેવાની આનાકાની કરે એટલે આપવું બંધ કરવું બાળક વખતે દૂધ નથી પીતું તો તેને ઘી અને ગોળ ચટાડયા કરે છે અને બે મહિનાનું થાય એટલે ક્રોધને ત્યાથી અમૃતપાક લાવીને આપે છે પણ તેમ કરવું બગબગ નથી બાળકને માટે દૂધ જોવો ઉત્તમ ખોરાક બીજો એકે નથી

ગરીબ તેમજ વચલા વર્ગના હિંદુઓમા બાળકને ન્હાનપણથી બાળાગોળી આપવાનો રિવાજ છે તે બહુજ ખોટો છે તેમા અક્ષીણ આવતું હોવાથી બાળકને તેની ટેવ પડી જાય છે અને તે ધીમે ધીમે વધતી જમ તેની પાચન શક્તિ કમી થતી જાય છે અને તે છેક અશક્ત થઇ જાય છે, માટે એવી ટેવ પાડવી નહીં

એ શિવાય કેટલાકો નિયમિત રીતે તેને હરડેના ઘસારા કિંવા બાળધુટી આપે છે તેમા સોનામુખી, પાપડીઓ ખાર, હીમજી હડડે, ધાણા તથા ગરમાળાનો ગોળ આવે છે એ પાચ ચીજનો ઉકાળો કરી પાય છે, તે પણ ખોટું છે તેથી તેને એક જાતની ટેવ પડી જવાને લીધે આવી કંઈ દવા વગર આડોળ થતો નથી અને જમ જમ તે મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેને કબજીયાત થવાનો સંભવ રહે છે, માટે બાળકને કારણ વિના ક્રોધ દહડો દવા આપવીજ નહીં

બાળકને દાંત આવવાથી ઝાડા થતા હોય તેની વખતસર દવા કરતા નથી, કારણકે તેઓ એવું માને છે કે દાંત આવે ત્યારે ઝાડા તો થાયજ. એ માનવું ખરૂં છે, પણ ઝાડાની કંઈ હદ મૂકરર થવી જોઇએ, તે કરતા નથી બે ત્રણ દિવસ સુધી રોજના ત્રણ ચાર ઝાડા થાય તેની હરકત નથી પણ ઉપરાછાપરી થયાજ કરે અને અદર લોહીઆમ પડે તોપણ દવા કરતા નથી તે ભૂલ છે. વળી એવે વખતે 'દાંતના

સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખૂબીઓ અને ખામીઓ. ૧૮૩

પારા ચીરાવવાને બહુ ડરે છે તે પણ જોડું છે પારા ચીરવાથી બાળકને કંઈ હરકત આવતી નથી એટલુંજ નહીં પણ ઉલટા તેના ઝાડા ઝટ બંધ થઈ જાય છે અને તેને ઘણો ફાયદો થાય છે આવે વખતે તેઓ દાતના પારાને દીકામાળી ઘસે છે, કારણ કે તેથી દાત જલ્દી નીકળે છે, એમ માને છે આ દવાનો સ્વાદ તથા વાસ બહુજ ખરાબ છે તેથી નાહક અચ્યુ હેરાન થાય છે

બાળક જોમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેને નહવાડતી વખતે આપણામા તેલ ચાળી સામસામેના હાથ પણ વાળી મરડવાનો રિવાજ છે તે બહુ સારો છે તેથી બાળકનું અંગ કસાઈ તેને ધોરાક સાગી રીતે પચે છે વળી નહવાડતી વખતે તેના કાતરા, સાથળ તથા ગરદનની બેવડ કાળજીપૂર્વક સાફ કરવામા આવે છે તે રિવાજ પણ સારો છે

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પણ એક મોટી ગેરસમજને લીધે હિંદુ સ્ત્રીઓ નાહક અતિશય પીડા ભોગવે છે તેઓ એમ સમજે છે કે ગર્ભ રહ્યો એટલે કોઈપણ રોગને માટે દવા પી શકાયજ નહીં ગમે તેટલું સમજવવા છતાં તેઓ પોતાની હક મુકતી નથી અને તેથી ઘણીવાર આખર પરિણામ એજ આવે છે કે જો ગર્ભ સાચવવા માટે તેઓ દવા પીતી નથી તેજ ગર્ભ રોગને લીધે પડી જાય છે



